

Empfehlung zu Schnupfen und Husten

Grundsätzliches:

Meistens handelt es sich um eine harmlose, durch Viren hervorgerufene Infektion der Schleimhäute, die nach ein paar Tagen wieder abheilt.

Definition:

Schnupfen: Durch die Infektion schwellen die Nasen - Rachenschleimhäute an, die Nase produziert mehr Schleim und/oder sie ist verstopft.

Eine verstopfte Nase macht Kindern zu schaffen, vor allem Säuglingen, die noch nicht richtig durch den Mund atmen können. Dadurch können das Trinken und auch der Schlaf beeinträchtigt werden.

Husten: Husten ist ein nützlicher Schutzreflex, der dazu dient, die Atemwege von einer Behinderung (z.B. durch Schleim) oder Reiz zu befreien.

Das Kind hustet meistens im Liegen, atmet aber zwischen den Hustenanfällen normal.

Hinweis: Zum Schnupfen und Husten können Halsweh, tränende Augen und/oder Fieber auftreten. Zahnen kann auch eine verstopfte Nase verursachen.

Vorgehen bei Schnupfen, Husten:

- **Oberkörper hoch lagern**
- **Vermehrt Flüssigkeit anbieten**
- **Kochsalzlösung mehrmals täglich in die Nase um die Atemwege feucht zu halten**
- Luft im Zimmer befeuchten (Luftbefeuchter, feuchte Wäsche aufhängen)
- Eine aufgeschnittene Zwiebel im Zimmer aufstellen (mindestens 1m vom Bett weg), erleichtert die Nasenatmung.
- Thymiantee in einem weiten, offenen Gefäss aufstellen (mindestens 1 m vom Bett weg, **VERBRÜHUNGSGEFAHR!**) löst das Sekret in Nase und Bronchien.
- Spaziergänge an der frischen Luft erleichtern das Atmen.
- Zimmertemperatur vor allem nachts ca. 17-18°C

Wann sollten Sie den Arzt aufsuchen?

- wenn der Schnupfen oder Husten länger als 10 Tage dauert
- wenn der Husten während mehr als 3 Tagen von Fieber begleitet wird
- bei schlechtem Allgemeinzustand Ihres Kindes
- bei Ohrenschmerzen
- wenn Ihr Kind das Trinken verweigert
- bei beschleunigter und keuchender Atmung

Diese Empfehlung entstand in Zusammenarbeit mit den Mütter- und Väterberaterinnen sowie Kinderärztinnen und Kinderärzten des Kantons Schwyz unter Zuzug von entsprechender Fachliteratur.

Die Mütter- und Väterberatung berät Sie gerne persönlich und unterstützt Sie bei Fragen.