

LIEBE MÜTTER, LIEBE VÄTER,

wir stecken mitten in der Jahreszeit der Atemwegsinfektionen, das ist oft richtig anstrengend und nervenzehrend für Sie als junge Eltern. Viele Kinder haben zu dieser Jahreszeit wiederholte Infektionen der oberen und unteren Atemwege, meist mit Schnupfen und Husten, verstopfter Nase, unruhigem Schlaf und oft auch mit Fieber. **Dies sind die natürlichen und hilfreichen Abwehrreaktionen eines immungesunden Kindes gegen eine Virusinfektion!**

Leider können diese Symptome oft lange dauern und sich regelmäßig wiederholen! Das Fieber bleibt im Durchschnitt 3-4 Tage bestehen und verläuft oft wellenförmig, der Husten kann bis zu 3 Wochen anhalten und hilft der Lunge, sich selbst zu reinigen und eine bakterielle Infektion zu verhindern.

Die auslösenden Erkältungsviren können und müssen bei sonst gesunden Kindern nicht ursächlich behandelt werden, daher ist auch eine kinderärztliche Vorstellung in der Regel **unnötig**. Sie sparen Ihrem Kind, sich und anderen Eltern mit zum Teil vorerkrankten Kindern erhebliche Wartezeiten, wenn Sie ihr Kind mit einer gewöhnlichen Erkältungskrankheit **zu Hause gesund** werden lassen.

Was gut dabei hilft:

- Ruhe, Geduld und Gelassenheit
- Viel Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee, auch gesüßt mit Traubenzuckerpulver
- Frische Luft
- Den Kopf oder den Oberkörper im Bett höher lagern
- Die Nasenatmung befreien (3 x täglich abschwellendes Spray oder Tropfen **und** 6x täglich kleine „Nasenspülungen“ mit Salzwassertropfen (z. B. NaCl 0,9% oder Olynth Salin)
- Inhalationen mit isotonem Kochsalz (NaCl 0,9%) 3 x täglich für 5-10 Minuten unterstützen den Husten
- fieber- und entzündungshemmende Medikamente (Ibuprofen oder auch Paracetamol)
- Die hierfür benötigten Medikamente sind allesamt frei verkäuflich.

Bei den Aller kleinsten kann Fieber allerdings ein Alarmzeichen sein:

- Bei Säuglingen unter 4 Monaten muss jedes Fieber ärztlich abgeklärt werden.
- Bei Säuglingen zwischen 4 Monaten und einem Jahr muss eine ärztliche Abklärung erfolgen, wenn das Fieber über 24 Stunden anhält.
- Melden Sie sich auch bei uns, wenn Ihnen Ihr Kind bedrohlich krank erscheint, apathisch ist, gar nicht mehr auf Ablenkung reagiert, alles erbricht oder alle angebotene Flüssigkeit verweigert!

KOMMEN SIE DENNOCH GUT UND ENTSPANNT DURCH DIE WINTERMONATE!

Ihre Kinderärzte in Germering
Dr. Schwertner und Dr. Woitsch