

Leitfaden Praxisbesuch

Was zählt zu normalen Infektsymptomen, die in der Regel nicht abklärungsbedürftig sind

Erkältung:	Husten, Schnupfen, Fieber, gerötete Augen, Krankheitsgefühl
Magen-Darminfektionen:	(Erbrechen mit) Durchfall
Weitere Virusinfektionen:	Ausschlag am Oberkörper/um den Mund/Hände/Füße

Wann sollte ich denn dann mein Kind anschauen lassen

Wenn **Sie** sich große Sorgen machen (nicht die Cousine der Schwiegermutter)

Wenn das Fieber länger als 5 Tage dauert

Bei Fieber und Alter < 3 Monate bitte immer

Wenn die Trinkmenge so abnimmt, dass z.B. tagsüber keine Windeln mehr nass sind

Husten mit Luftnot und/oder angestrenzter Atmung

Ausschlag, der fleckig an den Unterschenkeln auftritt

Bauchschmerzen ohne Magen-/Darmsymptome aber mit Fieber, insbesondere Schmerzen im rechten Unterbauch

Wenn die geröteten Augen innerhalb von 3 Tagen deutlich schlechter werden mit zunehmender Schwellung und Sekretion

Meist ist es erst im Laufe des Infekts möglich, zu sagen, um welchen Infekt es sich handelt, zu Beginn in der Regel noch nicht

Therapeutische Basics

Wärme und Nähe; zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es liebhaben und dass es geborgen ist; Bei Krankheit ist es besonders schutzbedürftig; das Ziel sollte nicht sein, es möglichst schnell wieder in die Kita zu schicken.

Trinken, Trinken, Trinken, der Flüssigkeitshaushalt während des Infekts ist einer der wichtigsten Parameter, damit ein Kind den Infekt gut übersteht.

Fieber ist etwas GUTES, Fieber hilft unserem Körper, den Infekt zu bekämpfen. Medikamentös gesenkt werden sollte es nur, wenn es dem Kind so schlecht geht, dass es z.B. nicht mehr Trinken kann (s.o.).

Trinken, Trinken, Trinken... (im Infekt ist nochmal mehr Stillen erlaubt 😊)

Nasenspray sollte zurückhaltend verwendet werden, da sonst ein Gewöhnungseffekt eintritt und die Nasenschleimhaut als Schutzbarriere zerstört wird (wenn dann nur zur Nacht und nicht länger als 5 Tage).

Trinken, Trinken, Trinken... (im Infekt ist auch mal Saft und Tee erlaubt 😊)

Antibiotika sollten nur im absoluten Ausnahmefall verwendet werden, damit sie, wenn es wirklich notwendig ist (also schwere Erkrankung) auch wirken.

Bei Magen-/Darminfekten initial löffelchenweise Flüssigkeit, z.B. Tee/ORS (Orale Rehydratationslösung: 170 ml Orangensaft + 170 ml Mineralwasser + ¼ Teelöffel Salz + 2 ½ Teelöffel Zucker), Stillen ist natürlich weiterhin erlaubt; wenn die Phase des Erbrechens vorbei ist, die verlorene Flüssigkeit zurückgeben + Schonkost.

Bindehautentzündung

Eine Bindehautentzündung muss in der Regel nicht behandelt werden, es reicht, die Augen mit abgekochtem Wasser oder schwarzem Tee von außen nach innen zu reinigen (es sei denn s.o.).

Streptokokken

Auch Streptokokken müssen nur behandelt werden, wenn es Ihrem Kind schlecht geht (s.o.) und sie mit den üblichen Maßnahmen nicht mehr zurechtkommen.

Was bringt **nichts**:

Hustensaft

Dr. Google

Hustensaft

Hinweisschilder, was aktuell in der Krippe/Kindergarten „rumgeht“

Hustensaft

Ein Kind, das in die Kita/Kiga/Schule gehen kann, gehört nicht in die ärztliche Akutsprechstunde

Wenn Sie angerufen werden, dass Sie Ihr Kind abholen sollen, sollte nicht der Reflex sein, sofort zum Arzt (auch wenn beim Abholen gesagt wird, „na gehen Sie doch mal zum Arzt“), sondern: Ich nehme mein Kind mit nach Hause, schaue es mir in Ruhe an und vermittele ihm Wärme und Mitgefühl. Wenn es nach einigen Tagen dann immer noch so krank ist, dass **Sie** sich Sorgen machen, dann geht's zum Arzt.