

## Die häufigsten Beschwerden

# Babys und Kleinkinder

Junge Eltern sind oft unsicher, was Pflege und Befindlichkeitsstörungen ihrer Kleinen betrifft. Gleichzeitig wollen sie das Beste für ihr Kind, das heißt auch die beste Beratung und die besten Gesundheitsprodukte. Hier sind Sie als Apotheker gefragt.

von **DDR. PETER VOITL**

### Baby-Hautpflege

Die Haut ist das verbindende Sinnesorgan zwischen innen und außen. Durch sie werden nicht nur Berührungen wahrgenommen, sondern auch Schmerz und Temperatur. Die Haut eines Neugeborenen ist bei der Geburt noch nicht vollständig entwickelt. Die Hautoberfläche eines Säuglings ist im Verhältnis zu seinem Körpergewicht doppelt so groß wie bei Erwachsenen. Dadurch kann ein Kind schneller Flüssigkeit verlieren. Auch negative Umwelteinflüsse haben mehr Angriffsfläche. Die Verkleinerung der Talgdrüsen führt zu höherer Anfälligkeit gegen Reizstoffe wie Speichel, Exkremente etc. Auch ist Babyhaut infektiöser, weil die Schutzbarriere gegen Mikroorganismen noch nicht voll ausgeformt ist. Da das Fettgewebe in der Unterhaut noch nicht zur Gänze entwickelt ist, sind Babys besonders kälteempfindlich. Außerdem sind die Schweißdrüsen noch nicht in der Lage, die Körpertemperatur, besonders bei Hitze, in ausreichendem Maße zu regulieren. Talgdrüsen sind zwar in der Babyhaut nahezu vollständig vorhanden, aber sie produzieren noch nicht ausreichend Fett. Die Haut der Babys neigt daher eher zu Trockenheit.

#### Besonderheiten und Pflege-Tipps

- **Trockenheit, höherer Feuchtigkeitsgehalt:** Nur spezielle Babypflegeprodukte verwenden. Am Po schütze eine Babycreme, die nicht zu dick aufgetragen werden sollte, vor direktem Kontakt mit Stuhl und Urin. Möglichst oft Luft an den Po lassen. Cremes und Salben nicht zu dick auftragen. Kein Puder verwenden, da es vom Baby eingeatmet werden könnte. Für die empfindliche Gesichtshaut und die Ohren eine Kälteschutzcreme, möglichst ohne Wassergehalt, verwenden.

- **geringe Melaninproduktion**

Babys im ersten Lebensjahr, die praktisch über keinen natürlichen Sonnenschutz der Haut verfügen, sollten nicht der direkten UV-Strahlung ausgesetzt werden. Lichtdichte Kleidung, Hut und Sonnenbrille sind der beste Schutz vor den UVA- und

UVB-Strahlen. Unbedeckte Hautstellen sollten mit einer ausreichenden Sonnenschutzcreme – möglichst frei von Parfüm und Farbstoffen, mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 15 – geschützt werden. Sonnenschutzprodukte 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien auftragen.

- **Kleidung:** Synthetics vermeiden! Baumwolle ist hautfreundlich, atmungsaktiv, pflegeleicht und nimmt viel Feuchtigkeit auf! Besonders gut für empfindliche Haut ist Seide.

- **Baden** kann ein gutes Gute-Nacht Ritual sein, das den Tag abschließt und den Zeitpunkt zum Schlafengehen anzeigt. Viele Babys baden sehr gerne. Der Fettschicht der Haut kann dadurch allerdings belastet werden, deshalb Badezusätze (Mandelöl) oder Cremes verwenden. Das Wasser in der Badeschüssel sollte 37 Grad warm sein, die Raumtemperatur bei etwa 24 Grad liegen. Aufgewärmte Handtücher sorgen zusätzlich für angenehme Wärme. Bei der Pflege von Säuglingen gilt: »So wenig wie möglich – so viel wie nötig«. Ihr Apotheker berät Sie gerne bei der Auswahl guter Pflegeprodukte.



DDr. Peter Voitl

### Blähungen bei Säuglingen

Ganz genau ist nicht geklärt, was die Beschwerden vor allem in den ersten drei Lebensmonaten auslöst. Der Stoffwechsel von Säuglingen unterscheidet sich von dem der Erwachsenen vor allem durch das rasche Wachstum – in den ersten sechs Monaten wird das Geburtsgewicht etwa verdoppelt, im ersten Lebensjahr etwa verdreifacht – und die teilweise unausgereiften Organfunktionen.

#### Vorbeugung, Behandlung und Hilfen:

- Stillende Mütter von Babys mit Blähungen sollten auf Kuhmilch oder blähende Nahrungsmittel verzichten.



die »Hygiene-These«: Weil Kinder heute in einer sehr keimarmen Umgebung leben, ohne Wurminfektionen, mit relativ wenig Viren- und Bakterienkontakt, richtet sich das Immunsystem möglicherweise gegen körpereigene Strukturen. Kinder, die im ersten Lebensjahr häufig virale Atemwegsinfekte hatten, entwickeln seltener Asthma. Kinder, die auf Bauernhöfen aufwuchsen, bekommen nur halb so häufig Asthma wie Kinder aus dem gleichen Dorf, die aber nicht auf Höfen groß wurden; der wichtigste Schutzfaktor vor Allergien war in dieser Studie der Aufenthalt im Stall.

### Frühe Hinweise für eine allergische Erkrankung

In den ersten beiden Lebensjahren überwiegen Nahrungsmittelallergien und Hauterkrankungen, etwa 30 bis 40 % dieser Kinder können später an Asthma bronchiale erkranken. Folgende Beschwerden können bei Kindern auf eine allergische Erkrankung hindeuten:

Episodisches und anfallsartiges Auftreten von Husten, Atemnot oder Pfeifen beim Atmen, Hautprobleme wie Neurodermitis im Kleinkindalter; das Vorliegen anderer Symptome wie z. B. Heuschnupfen; wenn bei Infekten bereits eine spastische Bronchitis diagnostiziert wurde; Pfeifende oder ziehende Atmung; wenn bei körperlicher Anstrengung Atemnot besteht, wenn die Beschwerden gehäuft in bestimmten Jahreszeiten auftreten.

### Schlafprobleme

#### Wie viel sollte ein Kind schlafen?

Das Schlafbedürfnis Neugeborener ist sehr unterschiedlich, sie können bis zu 16 Stunden täglich schlafen. Anfangs wachen sie meist alle zwei bis drei Stunden auf, um zu trinken. Ab einem Alter von etwa vier Monaten verlängern sich die Schlafperioden eines Säuglings. Bis zum Alter von etwa einem Jahr schlafen Babys in der Regel bis zu sechs Stunden durch. Kleinkinder im Alter von einem bis fünf Jahren schlafen etwa zwölf Stunden. Kinder im Vorschulalter können immer noch einen Schlafbedarf von zehn bis zwölf Stunden aufweisen. Schulkinder haben ein Schlafbedürfnis von zehn Stunden. Im Prinzip gilt dies bis zum Erwachsenenalter. Schlafbedürfnis, Schlaf- und Tagesrhythmus sind höchst individuelle Eigenschaften. Schläft ein einjähriges Kind nur etwa zehn von 24 Stunden und ist ansonsten gesund und fröhlich, fehlen ihm die zwei Stunden Differenz zum Durchschnitt sicher nicht. Bevor sich Eltern über den von der Norm abweichenden Schlafrythmus ihres Kindes Sorgen machen, vergleichen sie

- Das Baby sollte schon während der Mahlzeit häufig aufstoßen, damit sich nicht zuviel Luft in seinem Bäuchlein ansammelt.
- Fenchel-Kümmel-Anis-Tees, wie z. B. Stilltees aus der Apotheke können gut helfen. Stillende Mütter können ihn selber trinken, und Babynahrung kann darin zubereitet werden.
- Bei Flaschennahrung sollte das Fläschchen nach der Zubereitung solange stehen bleiben, bis sich der Schaum vom Schüttern gesetzt hat.
- Leichte Bauchmassagen oder ein warmes Bad können die Situation entspannen.
- Das Füttern von Spezialnahrungen für Babys wie Novalac® oder Comformil sollte mit dem Kinderarzt besprochen werden.
- Kümmelzäpfchen helfen ausgezeichnet. Ein gutes Hilfsmittel kann ein Kirschkernkissen sein. Es gibt auch einige wirksame homöopathische Mittel, etwa Chamomilla. Ein Darmrohr oder Fieberthermometer löst oft die Verkrampfung.
- Die stillende Mutter sollte auf einen guten Kontakt des Mundes mit der Brustwarze bzw. bei einem Sauger auf die richtige Saugerlochgröße achten.
- Zur Behandlung von Blähungen werden außerdem Entschäumer eingesetzt. Sie verwandeln die kleinen Luftbläschen im Darm in mehrere große Blasen, die sich leichter auflösen können. Als Wirkstoffe kommen Substanzen wie Dimeticon oder Simethicon zum Einsatz.
- Nähe tröstet das Baby und wirkt beruhigend. Die Eltern sollten Ruhe bewahren und in ruhiger Atmosphäre stillen oder füttern. Der »Fliegergriff« (Baby in Bauchlage auf einem Unterarm) lässt die gestaute Luft leichter abgehen. Eine sanfte Bauchmassage tut dem Baby ebenfalls

gut. Das Baby sollte nicht alle halben Stunden an der Brust oder Milchflasche trinken.

● Bei starken Beschwerden sollte professionelle psychologische Unterstützung in Anspruch genommen werden. Die Situation kann sehr belastend sein.

### Allergien bei Kleinkindern

Die häufigsten allergischen Krankheiten sind Heuschnupfen, Asthma bronchiale und Neurodermitis, seltener sind Nahrungsmittelallergien, Nesselausschläge und Insektenstichallergien. Allergien betreffen heute etwa 20 bis 25 % der Kinder und Jugendlichen, nicht alle Verläufe sind schwerwiegend. Die häufigsten Allergene sind Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Nahrungsmittel und Insektengifte, es können aber sehr viele Substanzen als Allergene wirken. Von einer allergischen Reaktion können verschiedene Organe betroffen sein, der Verlauf ist variabel und reicht von spontaner Besserung bis zu unterschiedlichen Krankheitsbildern.

Vererbung spielt bei der Entstehung von Allergien eine große Rolle. Je mehr Verwandte ersten Grades (Vater, Mutter, Geschwister) an allergischen Symptomen leiden, desto größer ist das Allergierisiko für den Nachwuchs. Haben beide Eltern Heuschnupfen, so besteht ein etwa 80 %iges Risiko, dass auch ihr gemeinsames Kind eine Allergie entwickelt; ist nur ein Elternteil betroffen, liegt das Risiko immer noch bei 30 %; es ist aber nicht vorhersehbar, welche Form der Allergie das Kind entwickeln wird. Wenn keine Allergien in der Familie bekannt sind, liegt das Risiko bei etwa 15 Prozent.

Eine aktuelle These bezieht sich auf eine Unterbeschäftigung des Immunsystems,

diesen am besten mit den Schlafgewohnheiten naher Verwandter oder mit den eigenen als Kind. Es kann sein, dass sich hier Ähnlichkeiten feststellen lassen.

Ein Neugeborenes hat einen erhöhten Nahrungsbedarf und wacht ganz natürlich – auch nachts – alle zwei bis drei Stunden auf, um zu trinken. Normalerweise verlängern sich die Schlafintervalle mit der Zeit.

### Ich rate den Eltern:

Gehen Sie gleichzeitig mit Ihrem Baby zu Bett, um selbst genügend Ruhe zu bekommen. Verabreden Sie mit Ihrem Partner vorher, wann genau Sie aufstehen wollen. Beginnen Sie mit dem kleinstmöglichen Mitteln, wenn das Baby erwacht: streicheln Sie es sanft, decken Sie es gut zu und geben Sie ihm seinen Schnuller. Dies hilft vielleicht für eine Stunde. Versuchen Sie die gleiche Prozedur noch einmal. Findet Ihr Kind noch immer nicht zur Ruhe, wickeln Sie es. Machen Sie jedoch kein Licht und unterhalten Sie es nicht. Vielleicht schläft es danach etwa eine weitere Stunde. Hilft auch dies nicht mehr, geben Sie Ihrem Baby ein wenig Wasser zu trinken. Dies hat zwei Funktionen. Zum einen signalisieren Sie dem Baby, dass es nachts nichts zu essen gibt, dass es aber Wasser bekommen kann. Zum anderen gibt es Ihnen die Gewissheit, dass Ihr Kind nicht durstig ist. Wenn Streicheln, Wasser trinken und Wickeln nicht helfen: Legen Sie Ihr Baby in den Kinderwagen und schieben Sie ein wenig hin und her.

Einige wenige Kinder schlafen erst ab einem Alter von anderthalb Jahren eine ganze Nacht durch, ganz egal, was die Eltern auch ausprobieren. Die meisten Babys lernen dies jedoch sehr schnell.

## Schnupfen bei Säuglingen

Schon allein durch die Enge der Nasengänge beim Säugling kann es durch eine Vielzahl von Reizen, wie z. B. Kälte, Staub, trockene Luft oder Viren zu einer Behinderung der Nasenatmung kommen. Die verstopfte Nase macht dem Baby vor allem deshalb zu schaffen, weil die Atmung zu diesem Zeitpunkt noch ausschließlich durch die Nase geschieht. Das Baby kann Mühe beim Trinken haben, unruhig sein, eine röchelnde Atmung haben, schlecht einschlafen oder nachts häufiger aufwachen.

Die trockene Luft in überheizten Räumen setzt die Abwehrkräfte der Nasenschleimhaut herab. Die Nasenschleimhaut muss feucht sein, damit sie ihre Aufgaben, besonders die der Fremdkörperabwehr, wahrnehmen kann. Die Schleimhaut des Atemwegtraktes ist also die erste Barriere

bei der Bekämpfung von eindringenden Bakterien und Viren. Durch die Arbeit der Flimmerhärchen und die ständige Flüssigkeitsausscheidung wird die Atemluft außerdem gereinigt, angefeuchtet und erwärmt. Ist dieser Reinigungsmechanismus gestört, bleiben die Schnupfenviren an der Schleimhaut haften und fangen an, sich zu vermehren.

### Schnupfentherapie bei Babys und Kleinkindern

- Die Kinder viel trinken lassen, um den Schleim zu verflüssigen.
- Die Raumluft anfeuchten, damit die Schleimhäute nicht austrocknen.
- Säuglingen helfen Nasentropfen aus physiologischer Kochsalzlösung.
- Man kann einige Tropfen Muttermilch in die Nase tropfen, da in der Muttermilch eine hohe Konzentration von Antikörpern enthalten ist.
- Man kann die Körperabwehr durch Hömöopathica (z. B. Sambucus) unterstützen.
- Bei stark verstopfter Nase sollte man abschwellende Nasentropfen verabreichen, denn Säuglinge bekommen bei schlechter Nasenatmung Schwierigkeiten mit dem Trinken.
- Zur Reinigung dient ein Nasensauger

Wenn die Beschwerden nicht nachlassen oder andere Beschwerden wie z. B. Ohrenschmerzen oder Fieber hinzukommen, muss ein Arzt aufgesucht werden.

### Vorbeugung

- Zu erkrankten Personen Abstand halten
- In geheizten Räumen für ausreichende Luftfeuchtigkeit sorgen
- Vollgestillte Kinder sind weniger krankheitsanfällig

## Schnuller

Nuckeln und Saugen sind angeborene Verhaltensweisen. Die meisten – wenn auch durchaus nicht alle – Kleinkinder haben über die Nahrungsaufnahme hinaus ein ausgeprägtes Saugbedürfnis. Durchschnittlich 60 bis 80 Prozent aller Kinder in den Industrieländern bekommen dafür zwischen ihrem ersten und sechsten Lebensmonat einmal einen Schnuller angeboten.

Umstritten ist der Einfluss des Schnullers auf den Stillserfolg. Deshalb rät beispielsweise die »La Leche Liga« stillenden Müttern generell von der zu frühen Einführung des Schnullers ab. Eine Schweizer Studie konnte allerdings keinen negativen Effekt des Schnullers auf den Stillserfolg nachweisen.

Untersuchungen aus Neuseeland und England sprechen vorsichtig von einem »möglichen schützenden Effekt« des Schnullers: Es gibt Hinweise, dass die Häufigkeit von SIDS bei Schnullerkindern geringer sein könnte als bei Kindern, die keinen Schnuller hatten.

Viele Mütter schlecken den Schnuller ab, bevor sie ihn dem Baby geben. Damit können Soor und andere Keime von der Mutter auf das Kind übertragen werden. Zwar ist das Risiko nicht besonders hoch, besser ist es dennoch, den Schnuller oder andere Gegenstände, die das Baby in den Mund nimmt, eher abzuwaschen.

Der Schnuller soll in Form und Größe für den Mund des Kindes geeignet sein. Er sollte eine dem Gaumen angepasste Form haben: also ein abgeflachter, weicher Saugteil an beiden Seiten und eine schmale Auflage für die Kieferleisten und die Lippen und Löcher im »Schild«.

### Wann soll der Schnuller verwendet werden?

- Nur dann, wenn man sicher ist, dass das Baby auch wirklich den Schnuller will. Vielleicht soll ein anderes Bedürfnis gestillt werden.
- Den Schnuller eher selten und möglichst kurz geben, das Saugbedürfnis ist häufig schon nach wenigen Minuten gestillt.
- Nach dem Einschlafen aus dem Mund nehmen. Viele Kinder spucken den Schnuller von selbst nach ca. 20 Minuten Tiefschlaf aus.
- Sprechen sollte das Kind besser ohne Schnuller.
- Liegen in der Wohnung mehrere Schnuller griffbereit herum, wird das Kind dazu verführt, den Schnuller öfter zu verwenden, als es vielleicht notwendig ist. Ein Schnuller sollte ausreichend sein.

Autor: DDR: Peter Voitl

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde,  
1220 Wien

E-Mail: office@kinderarzt.at, www.kinderarzt.at

»Was fehlt meinem Kind? – Kinderkrankheiten/-probleme verständlich erklärt«, von DDR: Peter Voitl, Verlagshaus der Ärzte, Wien 2007

ISBN 978-3-902552-14-3, Preis €24,90.

Erhältlich bei Buchaktuell, Spitalgasse 31, 1090 Wien, Tel.: 01/406 68 75,

E-Mail: buchaktuell@apoverlag.at,

Homepage: www.buchaktuell.at

**Wir liefern ohne Versandkosten!**

