

Gemeinschaftspraxis für Kinder und Jugendliche

Dr. med. Jutta Wendenburg • Dr. med. Felix Ringelmann • Dr. med. Peter Hartmann • Dr. med. Christina Baier

Hilfreiche Tipps bei einem Magen-Darm-Infekt

Sie haben sich mit ihrem Kind bei uns mit Erbrechen und oder Durchfall, evtl. Bauchschmerzen und vielleicht auch Fieber vorgestellt. Ihr Kinderarzt/-ärztin diagnostizierte, dass es am ehestens ein Magen-Darm-Infekt sei.

Oft beginnt diese Erkrankung mit Unwohlsein, Übelkeit und Erbrechen. Später stellt sich häufig noch breiiger bis wasserdünnem Durchfall ein. Das wichtigste ist das Ersetzen des Flüssigkeits- und Elektrolytverlustes durch geeignete Getränke und die Behandlung der Bauchschmerzen. Nicht selten verursachen die Erreger des MDI auch Fieber. Dies erschwert die ganze Situation noch weiter, da der Körper nun einen noch höheren Bedarf an Flüssigkeit hat.

Gestillte Säuglinge bekommen weiter Muttermilch.

Kinder unter 6 Monaten erhalten frühestens nach sechs, spätestens aber nach 12 Stunden wieder Ihre ursprüngliche Milchnahrung 1:2 verdünnt, d.h. 1 Teil Nahrung und 2 Teile Wasser oder Reisschleim

Kinder über 6 Monaten bzw. **Kinder die schon Beikost bekommen:** Siehe Kinder unter 6 Monate und zusätzlich nach 6, spätestens nach 12 Stunden Karotten pur mit oder ohne Kartoffeln als Brei.

Kinder die schon „stückig“ essen können bzw. **Kleinkinder:**

- je nach Stuhlfrequenz häufiges Anbieten von Getränken (schluckchenweise, evtl. gelöffelt)
- Wasser, milde krampflösende Tees, z.B. Fenchel, Kümmel, Anis, Kamille mit reichlich Traubenzucker anreichern (als Energielieferant) und evtl. 1 Prise Salz
- vorläufige Gabe von Diät, d.h. keine fettigen oder blähenden Speisen und keine Milchprodukte
- statt dessen z.B.:
 - Wasser / Kartoffelbrei (anstelle von Milch mit Wasser anrühren), mit 1 Prise Salz, etwas Muskatnuss für den Geschmack
 - trockene Weizenmehlbrötchen vom Vortag, Zwieback, Toastbrot, im Verlauf auch dünn mit Margarine bestrichen, kleinere Kinder essen gerne mit Tee aufgeweichten Zwiebackbrei mit Traubenzucker und geriebenen Apfel oder pürierter Banane
 - Salzstangen
 - geriebener Apfel, denn durch das Reiben werden Enzyme frei, die dafür sorgen dass überschüssiges Wasser und Giftstoffe im Darm gebunden werden, verhindert außerdem das Anhaften von Bakterien und Viren an der Darmwand und gleicht Mineralstoffverluste aus - gerne mit Traubenzucker bestreuen (das nimmt die Säure)
 - Banane geschlagen oder püriert, gleicht den Mineralstoffverlust aus und liefert Energie
 - Gemüse/ Hühnerbrühe ggf. mit Nudeln
 - evtl. haben Sie von Ihrem Arzt spezielle Glucose-Elektrolyt-Präparate verordnet oder empfohlen bekommen. Dies ist oft ratsam, wenn Ihr Kind schon Anzeichen eines Flüssigkeitsverlustes hat.

Messen Sie bei Ihrem Kind regelmäßig die **Körpertemperatur**.

Behandeln Sie das Fieber in Abhängigkeit vom Allgemeinzustand des Kindes konservativ mit Wadenwickeln (nur wenn Beine und Füße warm sind) oder medikamentös. Bei Durchfall geben Sie das Medikament am besten als Saft und bei Erbrechen als Zäpfchen. Mittel der Wahl sind hierbei Ibuprofen oder Paracetamol. Die „Fiebertmittel“ helfen auch gegen Schmerzen.

Bei **Bauchschmerzen** können feuchtwarme Bauchwickel, Wärmeflaschen, Kirschkernkissen oder auch Bauchmassagen hilfreich sein. Ihr Kind genießt dann die zusätzlichen Streicheleinheiten und ungeteilte Aufmerksamkeit. Verwenden Sie dabei gerne Bäuchleinsalben oder Ölmischungen mit Fenchel, Kümmel und Anis. Diese wirken zusätzlich entkrampfend. Sorgen Sie für eine angenehme Umgebungstemperatur und warme Hände. Massieren Sie im Uhrzeigersinn sanft in größer werdenden Kreisbewegungen um den Bauchnabel herum. Streichen Sie in Richtung des linken Oberschenkels aus. Auf diese Weise folgen Sie dem Verlauf des Enddarmes.

Achten Sie auf engmaschige **Pflege des Windelbereiches**, da die Haut durch viele Durchfälle schnell wund wird, d.h. häufiges Wickeln, säubern mit klarem Wasser oder ausgewaschenen Feuchttüchern. Betupfen Sie schon wunde und stark gerötete Haut mit bereits zimmer-warmen kräftig gezogenem Schwarztee und föhnen Sie anschließend trocken. Achtung! Bitte achten Sie darauf, dass der Föhn nicht zu heiß eingestellt ist. Verwenden Sie abdeckende Wundschutzcreme evtl. mit Zink oder Panthenol angereichert.

Stellen Sie Ihr Kind unbedingt bei folgenden **Warnsignalen** zeitnah einem Arzt vor:

- trockene Schleimhäute/ Lippen
- langsam verstreichende Bauchhautfalte,
- eingefallene + tiefsitzende Augen
- eingesunkene Fontanelle beim Baby
- auffällige Schläfrigkeit oder gar apathisch wirkend,
- sehr hohes nicht beherrschbares Fieber
- nachlassen oder ausbleiben der Urinausscheidung (trockene Windeln)
- blutige Durchfälle
- starke Schmerzen

**Wir wünschen gute Besserung und sind bei Rückfragen jederzeit für sie da.
Ihr Team der Kinderarztpraxis.**