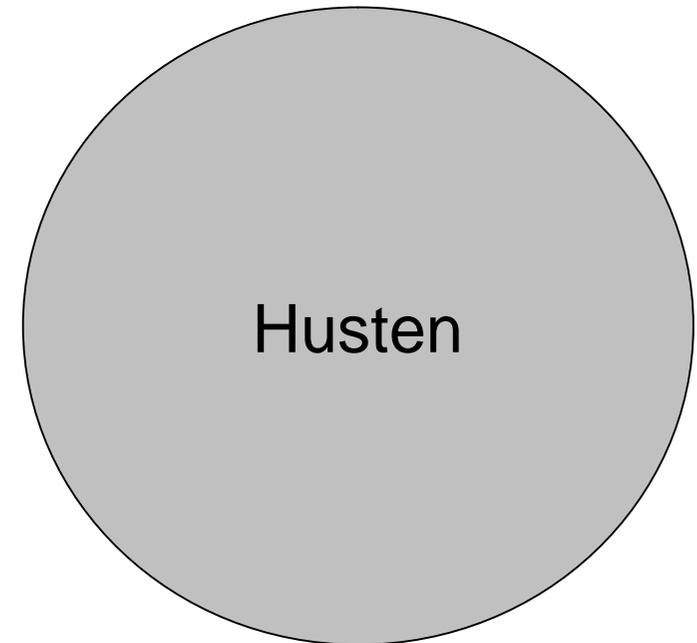




*Mütter- und Väterberatung*  
*Bezirk Bremgarten*



## Ursachen

In den meisten Fällen bei Säuglingen eine Virusinfektion.

## Verlauf

Die Schleimhaut der Atemwege schwillt an und gibt nach einiger Zeit ein Sekret ab. Der Husten ist anfangs trocken, später lockerer und er löst sich.

Die Hustenanfälle sind eine Gegenreaktion, um den Schleim herauszubefördern. Der Husten ist oft mit Schnupfen, Halsweh und Fieber verbunden.

Die Symptome können durch geeignete Massnahmen gelindert werden.

Mit dem Virus muss der Körper selber fertig werden.

Der Husten kann 10 Tage oder länger dauern (immer weniger stark).

Ein normaler Husten ist nicht beunruhigend.

## Geeignete Massnahmen

- ◆ Luftfeuchtigkeit (50 %), Luftbefeuchter oder nasse Tücher bei der Heizung aufhängen. Raumtemperatur zum Schlafen 16 -18°C.
- ◆ Viel zu trinken geben (ungesüsster Tee oder Wasser).
- ◆ Oberteil des Bettes zum besseren Atmen höher stellen. (z.B. Ordner unter Matratze)
- ◆ Zwiebel klein schneiden und in einem Säckli über das Bett hängen. Oder eine Zwiebel halbieren, einschneiden und neben das Bett auf einen Stuhl legen. Täglich erneuern.
- ◆ Warmer Brustwickel mit warmem Wasser oder gekochten, zerdrückten Kartoffeln. (Achtung nicht zu heiss, auf der eigenen Brust prüfen.)
- ◆ Olivenöl evt. mit 1 Tropfen Erkältungsöl auf die Brust einmassieren, erst nach 3. Monat
- ◆ Myrthe-Thymian-Balsam
- ◆ Bienenwachslappen (! enthält Erdnussöl) auf die Brust legen. Tag und Nacht. Auf Bettflasche vorwärmen.
- ◆ Baby Liberoal Salbe oder von Weleda. Ab 4. Monat auf die Brust einreiben.

## Für Kinder ab 6. Monat

- ◆ Dampf zum Inhalieren (im Badezimmer über Lavabo mit z.B. Fenchel- oder Thymiantee-Dämpfen)
- ◆ Holunderblütentee löffelweise

## Für Kinder ab 1. Jahr

- ◆ Wenig Zwiebelsirup, 3 – 5 x 1 Kaffeelöffel/Tag (Rezept: 1 grosse Zwiebel klein schneiden. In 2,5 dl Wasser 10 Minuten köcheln, absieben, abkühlen lassen. 4 Esslöffel Honig hineingeben, umrühren und im Kühlschrank aufbewahren.)
- ◆ Zwiebelwickel, siehe separates Blatt
- ◆ Holundersaft oder – Sirup löffelweise

## Wann müssen Sie sich an den Arzt wenden?

Im Zweifelsfalle ist das Nachfragen bei einer Fachperson (Mütterberaterin, Arzt) angebracht. Sonst bei folgenden Symptomen:

- ◆ schlechtem Allgemeinzustand des Kindes (trinkt nicht mehr)
- ◆ Bei starkem Husten in den ersten 3 Monaten
- ◆ starkem Husten, der sich nach 2 – 3 Tagen nicht zu lösen beginnt
- ◆ starkem Husten und anhaltend hohem Fieber, über 39°C
- ◆ starkem, lang andauerndem Husten mit regelmässigem Erbrechen
- ◆ bei Brustschmerzen
- ◆ bei erschwerter, evtl. schneller und oberflächlicher Atmung

## Literaturhinweis:

- Heilkräutertee für Säuglinge und Kleinkinder / M. Kläui