



© SbytovaMN / iStock / Getty Images Plus

Wichtiges stets parat

Bei Säuglingen und kleinen Kindern im Haushalt ist eine auf die Kleinen abgestimmte **Hausapotheke** empfehlenswert, um im Falle eines Falles gleich die passenden Mittel bereitzuhalten.

Nicht immer ist der Kinderarzt erreichbar oder die nächste Notdienst-Apotheke um die Ecke. Darum ist ein kleines Basissortiment an Medikamenten und Verbandstoffen im häuslichen Medizinschrank eine wertvolle Unterstützung. Bei Unfällen kann eine schnelle Erstversorgung sogar lebensrettend sein.

Speziell für die Kleinen In vielen Familien sind Arznei-

und Verbandmittel im gewissen Umfang bereits vorhanden. Da aber nicht alle Substanzen gleichermaßen für Groß und Klein geeignet sind, sollte eine auf Babys und Kinder abgestimmte Hausapotheke vorrätig gehalten werden. Diese umfasst für typische Beschwerden im Säuglings- und Kindesalter geeignete Wirkstoffe in altersgemäßen Stärken und Applikationsformen. Dieses Repertoire gilt es dann regelmäßig zu kontrollieren und gegebenenfalls zu

ergänzen und auszutauschen, da sich mit zunehmendem Alter des Nachwuchts Inhaltsstoffe oder Dosierungen ändern können. Dies gilt insbesondere nach der Geburt eines Säuglings, der andere Arzneimittel als seine älteren Geschwister benötigt.

Kindersichere Aufbewahrung Prinzipiell sollte eine Hausapotheke abschließbar und für Unbefugte - und damit auch Kinder - unerreikbaar sein. Ide-

aler Standort für den Medizinschrank sind kühle, unbeheizte Räume wie das Schlafzimmer. Die Küche ist zwar für die Lagerung von Arzneimitteln beliebt, aber zu warm. Lediglich ein Erste-Hilfe-Verbandset kann und sollte dort gut zugänglich aufbewahrt werden, damit häufige (Schnitt-)Verletzungen gleich am Ort des Geschehens von allen Familienmitgliedern schnell versorgt werden können.

Verbandstoffe & Co. Vor allem ist ein reichhaltiges Sortiment an Pflastern in allen Größen und Farben sinnvoll. Über Pflasterstrips mit Motiven freuen sich Kinder besonders. Der Bedarf an Pflastern ist bei Kindern groß, denn die Kleinen verletzen sich beim Herumtoben häufig. Zudem lieben sie es, sich mit einem Pflaster zu verarzten, selbst wenn es manchmal nur als Trostpflaster fungiert. Ebenso gehört eine Pinzette zum Verbandmaterial, um Splitter oder Stacheln zu entfernen, die sich Kinder schnell beim Spielen im Garten zuziehen. Zum Desinfizieren

der Wunden eignen sich bei Kindern vor allem Desinfektionssprays. Sie brennen nicht und ermöglichen durch das Sprühen zugleich eine gute Reinigung verschmutzter (Schürf-)Wunden. Für Linderung von Beulen und stumpfen Verletzungen sorgen Kältekompressen, die in jedem Gefrierschrank vorrätig gehalten werden sollten. Ist kein Gefrierschrank im Haushalt vorhanden, sind Sofort-Kältekompressen die Lösung. Ihre Anschaffung lohnt sich auch, um Schwellungen unterwegs zeitnah zu kühlen. Eine Zahnrettungsbox kann helfen, einen ausgeschlagenen bleibenden Zahn in Sicherheit zu bringen. Diese enthält eine physiologische Nährlösung, die den Zahn feucht und am Leben hält.

Kleine Auswahl an Medikamenten Paracetamol und Ibuprofen sollten in keiner Hausapotheke für Kinder fehlen. Da Säuglinge und kleine Kinder häufig unter Infektionen leiden und in dem Zuge rasch fiebern, gehören fiebersenkende Mittel zum Standardsortiment. Beide Wirkstoffe sind in altersgerechten Dosierungen und Darreichungsformen erhältlich. Während die Zäpfchen jeweils abgestimmt auf Alter und Gewicht in unterschiedlichen Dosierungen vorrätig gehalten werden müssen, profitieren vom Saft verschiedene Altersgruppen. Ibuprofen darf in oral anzuwendenden flüssigen Zubereitungen neuerdings auch bereits ab drei Monaten ohne Rezept abgegeben werden. Ein Saft ist zudem leicht applizierbar und altersentsprechende Dosierungen stehen häufig bereits auf dem Umkarton. Beide Substanzen sind zudem schmerzlindernd, wobei sich Ibuprofen aufgrund seiner anti-entzündlichen Wirkkompo-

nente besonders für Schmerzen eignet, die mit Entzündungen einhergehen wie beispielsweise Ohrenschmerzen.

Bei Zahnungsschmerzen sind nicht immer sofort Schmerzmittel erforderlich. Häufig helfen auch homöopathische Zäpfchen, Tropfen oder Globuli (z. B. mit Chamomilla, Belladonna). Auch verschaffen Zahnungsgele mit entzündungshemmenden Pflanzenextrakten wie Kamille und Lokalanästhetika Linderung.

Da die Kleinen aufgrund ihrer anatomischen Gegebenheiten leicht eine Mittelohrentzündung

entwickeln, sollten auch abschwellende Nasentropfen mit altersgerecht dosierten alpha-Sympathomimetika wie Xylometazolin oder Oxymetazolin zum Basissortiment zählen. Sie sind generell Mittel der Wahl bei Ohrenschmerzen. Sie ermöglichen eine Belüftung des Mittelohrs und ein Abfließen des Schleims, sodass häufig der Einsatz eines Antibiotikums vermieden werden kann. Ebenso profitieren Kinder, die häufiger unter einer Nasennebenhöhlenentzündung leiden, vom abschwellenden Effekt in Nase und Nebenhöhlen. Bei verschnupften Säuglingen sind abschwellende alpha-Sympathomimetika häufig notwendig, um das Atmen und Trinken zu

unterstützen. Ergänzend helfen Tropfen mit isotonischer Kochsalzlösung. Sie verflüssigen den Schleim, damit dieser besser aus der Nase ablaufen kann.

Neigt das Kind häufiger zu Bindehautreizungen oder -entzündungen, gehören entzündungshemmende Augentropfen (z. B. mit Euphrasia) ins häusliche Arzneimittelsortiment. Mit ihnen lassen sich vielfach ein Arztbesuch und damit die Anwendung antibiotischer Augentropfen umgehen.

Für Blähkinder sind entschlummende Tropfen mit Simecon ein sinnvoller Bestandteil der

alter raus ist. Daher sind zinkhaltige oder dexpanthenolhaltige Zubereitungen auch eine gute Anschaffung für jede Kinderhausapotheke. Sind noch Säuglinge und Kleinkinder mit Windeln im Haus, sollte vorsorglich noch eine nystatinhaltige Heilsalbe parat sein, um bei Soor den Pilzen zu Leibe rücken zu können.

Nicht vergessen Eine Hausapotheke muss aber nicht nur rezeptfreie Arzneimittel beinhalten. Leidet das Kind unter chronischen Erkrankungen wie beispielsweise Asthma, neigt zu Fieberkrämpfen oder reagiert schnell mit Pseudo-

Bei Bauchweh sorgen Wärmflaschen für wohltuende Wärme. Sind sie zudem noch mit einem Kuscheltierüberzug versehen, spenden sie gleichzeitig Trost.

Hausapotheke. Gut wirksame Alternativen stellen Kümmelzäpfchen oder ein Anis-Fenchel-Kümmeltee dar. Ebenso können Salben oder Öle mit Kümmel kreisförmig um den Bauchnabel massiert werden und den Babybauch beruhigen. Sollte nicht zu viel Luft im Bauch für Schmerzen sorgen, sondern ein Infekt, der mit starkem Durchfall oder Erbrechen einhergeht, Auslöser für Bauchweh sein, neben dem notwendigen Arztbesuch, Elektrolytmischungen und Präparate mit Milchsäurebakterien gefragt. Beides steht speziell für Säuglinge und Kinder zur Verfügung. Bei Durchfall wird ein Kinderpopo schnell wund, auch wenn das Kind längst aus dem Windel-

krupp-Anfällen, sollte die Hausapotheke immer mit den notwendigen verschreibungspflichtigen Medikamenten (z. B. Salbutamol-Dosieraerosol/Tropfen, Diazepam-Rektiolen, Cortison-Zäpfchen) gefüllt sein. Die Hausapotheke ist zudem ein sinnvoller Platz für eine Auflistung wichtiger Adressen und Rufnummern für den Notfall. Dazu gehören die Nummern der Apotheke, der Kinderarztpraxis, des nahegelegenen Krankenhauses und der Giftnotzentrale. Dann sind in der Aufregung schnell und mühelos die richtigen Ansprechpartner für die weitere Behandlung zu finden. ■

*Gode Chlond,
Apothekerin*