

Hausapotheke für den Haushalt mit Kindern



Kinder dürfen in der Regel nicht mit Medikamenten für Erwachsene behandelt werden. Dies gilt auch, wenn sie in einer niedrigeren Dosierung verabreicht werden. Lediglich Verbandsmaterialien und Hilfsmittel stimmen mit der Ausstattung einer „Erwachsenen-Apotheke“ überein. Deshalb sollte, besonders wenn Kinder im Haushalt leben, auf eine gut ausgestattete Hausapotheke Wert gelegt werden. Die Hausapotheke kann den Kinderarzt nicht ersetzen! Bei ernsten bzw. lang andauernden Beschwerden sollte dringend ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

Grundsätzliches zur Handhabung der Hausapotheke

- Medikamente samt Beipackzettel aufbewahren
- Ablaufdaten der Medikamente regelmässig kontrollieren. Medikamente, deren Etikette oder Beipackzettel fehlen, entsorgen (Medikamente können zur sachgerechten Entsorgung in die Apotheke zurückgebracht werden)
- Kontrolle, ob die Dosierung der Medikamente im Vorrat noch altersgerecht ist
- Wichtige Medikamente regelmässig nachkaufen
- Medikamente an einem trockenen, kühlen Ort (nicht im Bad oder in der Küche!) und verschlossen aufbewahren (für Kinder unerreichbar)
- Medikamente nicht frei herumliegen lassen
- Putz- und Reinigungsmittel (z.B. Salmiak, Fleckenwasser, Terpentinöl, Säuren, etc.) nicht in der Hausapotheke aufbewahren!
- Einnahmeverordnungen des Arztes und Herstellers befolgen. In der Regel sollten keine Medikamentenreste, die von früheren Verschreibungen des Arztes zurückgeblieben sind, aufgrund einer selbst erstellten Diagnose verwendet werden.
- Alle Personen, welche die Kinder betreuen, sollen wissen, wo sich die Hausapotheke befindet und wie man diese öffnet
- Eine Broschüre mit Erste-Hilfe-Massnahmen ist in der Hausapotheke nützlich (z.B. Erste-Hilfe-Flip von notfallTraining schweiz)
- Einen Zettel mit Notrufnummern (Kinderarzt, Notfalldienst Arzt/Zahnarzt, Tox-Zentrum 145, Rettungsdienst 144, Taxi, usw.) im Inneren der Hausapotheke anbringen.

Kindgerechtes Verabreichen der Medikamente

- Das Kind sollte bei der Medikamenteneinnahme sitzen oder stehen
- Flüssige Medikamente auf den hinteren seitlichen Teil der Zunge geben. So werden sie schnell geschluckt.
- Den Arzt oder Apotheker fragen, ob unangenehm schmeckende Medikamente in Nahrungsmittel (z.B. Pudding, Konfitüre, Joghurt, Fruchtsäfte, Säuglingsnahrung) eingemischt werden dürfen
- Zur genauen Dosierung von Säften stehen z.B. Medizinlöffel aus Plastik (mit Markierung) oder Dosierspritzen zur Verfügung
- Dem Kind Medikamente nie als Süssmittel „verkaufen“, das könnte irgendwann zu Verwechslungen führen!
- Bezüglich der Medikamenteneinnahme nicht „mit sich handeln“ lassen oder das Kind bestechen
- Das Kind nicht bestrafen, wenn es sich weigert, die Medikamente zu nehmen. Einfach auf die Medikamenteneinnahme bestehen und es erneut versuchen.

Eine gut ausgestattete Kinder-Hausapotheke beinhaltet...

Verbandsmaterial und Hilfsmittel

- Digitales Fieberthermometer sowie Alkohol zur Reinigung des Fieberthermometers (ab 3 Monaten ev. Ohrthermometer). Bei Kindern unter 4 Jahren darf die Temperatur nicht im Mund gemessen werden.
- Vaseline zum leichteren Einführen des Fieberthermometers in den After
- Desinfektionsmittel zur Desinfektion kleiner Verletzungen, welche nicht vom Arzt versorgt werden müssen (z.B. Merfen® Spray)
- Gazebinden und sterile Kompressen in verschiedenen Grössen (zur Reinigung kleinerer Schnittverletzungen und Kratzer und zur provisorischen Abdeckung von Verletzungen vor dem Besuch beim Arzt)
- Pflaster in verschiedenen Grössen (ev. bunte Kinderpflaster mit lustigen Motiven)
- Pflasterrolle, um Verbände zu fixieren
- Dreieckstuch, Rettungsdecke
- Verbandsschere, Pinzette, Zeckenzange, ev. Lupe
- Nasensekretabsauger zur Reinigung der Nase des Säuglings bei Schnupfen
- Einmalhandschuhe
- Mehrmals verwendbare Kalt-Warm-Kompressen (im Eisfach aufbewahren). Nicht direkt auf die Haut legen!
- Ev. Kältekomresse zum Einmalgebrauch (für unterwegs)
- Taschenlampe

Medikamente

- Bauchschmerzen, Blähungen: Magen-Darm-Teemischung, Kamillentee, Anis-Fenchel-, Kümmeltee, krampflösende Präparate
- Appetitlosigkeit: Es gibt Phasen in der kindlichen Entwicklung, bei denen es normal ist, dass das Kind weniger Appetit hat. Bei Appetitlosigkeit über 6 Monate soll ein Arzt aufgesucht werden.
- Durchfall, Erbrechen: Rehydrationslösung (Elektrolytlösung) Das wichtigste bei Durchfall und Erbrechen ist der rasche Ersatz der verlorenen Flüssigkeit und der Salze. Austrocknen kann besonders für kleine Kinder rasch bedrohlich werden. Es gibt fertige Elektrolytlösungen oder Granulat zum selber anrühren. Tipp: Dem Kind die Lösung eiskalt anbieten, damit der salzige Geschmack nicht so zur Geltung kommt. Und noch ein Tipp zur Selbsthilfe: 4/5 natriumreiches Wasser + 1/5 Orangensaft (Kalium) gemischt, enthält fast dieselbe wirksame Zusammensetzung wie die Fertigpräparate. Zäpfchen gegen Übelkeit (Tropfen sind bei einem gereizten Magen nicht zu empfehlen). Darmflora-aufbauende Medikamente (z.B. Bifidus-Kapseln) nach Durchfallerkrankungen
- Verstopfung: Milchzucker, Änderung der Ernährung, zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme
- Prellungen: Arnikasalbe, Arnikakügelchen (Kinder 5 Stk., Säuglinge und Kleinkinder 1-3 Stk., wdh. alle 15 Min.) oder Heparinsalbe (z.B. Hemeran®)
- Verstauchungen: Arnikasalbe, Arnikakügelchen, Voltaren® Gel
- Umlauf: Zugsalbe (z.B. Leucen®)

- Wundsein, Hautirritationen: Kamillen-, Kleie- oder Eichenrindenbad, Zinkpaste, Kamillen-, Wund- und Heilsalbe (z.B. Bepanthen® Salbe), Kühlgel, Schüttelmixturen, Spezialsalben bei Allergien
- Verbrennungen, Sonnenbrand: Kindergerechte Sonnenschutzmittel können bei Kindern ab 1-jährig grosszügig aufgetragen werden. Die Flasche in der Nähe der Wohnungstür aufbewahren und das Kind jedes Mal einreiben, wenn es bei starkem Sonnenschein ins Freie zum Spielen geht.
Vesta® Verbrennungskompressen zum Kühlen von Verbrennungen
Bepanthen® Salbe zur Behandlung von Verbrennungen 1° nach dem Kühlen
- Insektenstiche: Antibrumm® für Kinder zur Insektenabwehr, Omidalin® Wundtinktur gegen Juckreiz bei Insektenstichen, Apis mellifica D12 Kügelchen (Kinder 5 Stk., Säuglinge und Kleinkinder 1-3 Stk.). Bei allergischer Reaktion: Zyrtec auf Anweisung des Arztes.
- Kleine Wunden: Calendula Salbe, Betadine® Salbe)

- Fieber: Präparate mit Paracetamol (z.B. Dafalgan® oder Ben-u-ron®)
- Halsschmerzen: Salbeitee, Lutschtabletten (nur für grössere Kinder), Sprays, Gurgel- und Salzwasserlösung für grössere Kinder
- Husten: Salzlösung zum Inhalieren, Efeu-Saft (schleimlösend), Einreibungen mit Kinder-Pulmex®, Kartoffelwickel, homöopathische Behandlungsmethoden, hustendämpfende Mittel sollten nur in Ausnahmefällen verabreicht werden (vom Arzt speziellen Kinder-Hustensirup verschreiben lassen). Bei stärkerem Husten und Fieber immer den Kinderarzt aufsuchen!
- Schnupfen: Babys leiden in den ersten Lebensjahren oft unter Schnupfen. Da Babys vor allem Nasenatmer sind, macht ihnen das oftmals sehr zu schaffen. Deshalb sollte bei Säuglingen der Kinderarzt früh aufgesucht werden. Bei den ersten Anzeichen können Kochsalzlösungen oder isotonisierte Meerwasserlösungen helfen. Sie pflegen die trockenen Nasenschleimhäute und können auch bei leichtem Schnupfen helfen. Mit diesen Präparaten kann auch inhaliert werden. Aufgeschnittene Zwiebel neben das Bettchen hängen. Abschwellende und schleimlösende Präparate/Sprays, Majoransalbe. Ab und zu, z.B. für die Nacht, sind auf das jeweilige Alter abgestimmte Nasentropfen zum Abschwellen und Beruhigen der Schleimhaut hilfreich. Angebrochene Flaschen mit Nasentropfen sind begrenzt haltbar. Nasentropfen ohne ärztlichen Rat nicht länger als 1 Woche anwenden!
- Kopfschmerzen: 10%-iges Rosmarin- oder Pfefferminzöl, kindergerechte Schmerzmittel wie Paracetamol (z.B. Dafalgan® oder Ben-u-ron®)
- Ohrenschmerzen: Kleingeschnittene Zwiebel-Ohrensäckli in den Gehörgang legen, Ohrentropfen, abschwellende Nasentropfen
- Augenerkrankungen: Vorsicht! Augentropfen sind geöffnet nur kurze Zeit haltbar! Deshalb Monodosen bevorzugen.
- Zahnschmerzen: Veilchen- oder Kalmuswurzel, Spezial-Zahngelee, kindgerechte Schmerzmittel wie Paracetamol (z.B. Dafalgan® oder Ben-u-ron®)

- Dauermedikamente: Dazu gehören alle Medikamente, die das Kind oder ein anderes Familienmitglied regelmässig bzw. in bestimmten Notfällen (z.B. bei Asthma/Allergie) benötigt. Es sollte immer ein ausreichender Vorrat im Haus sein, der von Zeit zu Zeit erneuert wird.



Folgende Medikamente sind für Säuglinge und Kleinkinder verboten:

- Acetylsalicylsäure (z.B. Alcacyl[®], Alca-C[®], Aspirin[®], Acetalgin[®], ...) kann eine schwere Lebererkrankung verursachen
- Nasentropfen und Nasensprays ohne ärztliche Verschreibung nicht länger als 1 Woche anwenden!
- Medikamente nach Ablauf des Verfalldatums, inkl. Antibiotika, dürfen von niemandem mehr eingenommen werden
- Verschreibungspflichtige Medikamente dürfen nur von den Personen eingenommen werden, denen sie verschrieben wurden. Das Medikament, das der Arzt einem Kind verschrieben hat, ist deswegen noch lange nicht für andere Kinder geeignet!
- Vitamine, Husten- und Erkältungsmittel und Mittel gegen Durchfall für Erwachsene sind für Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet.
- Elastische Verbände dürfen nur für ältere Kinder und Erwachsene verwendet werden, soweit dies vom Arzt nicht anders angeordnet wurde
- Antihistaminika (Mittel gegen Allergien) dürfen nur dann bei Kindern angewendet werden, wenn sie vom Arzt verschrieben wurden.
- Schaumbad kann Babyhaut reizen und bei Mädchen Entzündungen im Vaginalbereich verursachen
- Abführmittel oder Einläufe nur auf Anweisung des Arztes. Verstopfung lässt sich bei Kleinkindern meist durch eine Änderung der Ernährung oder durch zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme beheben.
- Durchfallmittel für Erwachsene können Wirkstoffe enthalten, die bei Kleinkindern zu schwerwiegenden Komplikationen führen können.