

Durchfall/Magen-Darm-Infekt

Ursachen:

- meist Viren (z. B. Norovirus, Rotavirus)
- sehr viel seltener: Bakterien (z. B. Salmonellen). Diese werden in der Regel jedoch nicht mit Antibiotika behandelt.
- sonstige Ursachen: kommen v. a. bei lang anhaltendem Durchfall (mehrere Wochen/immer wiederkehrend) vor. Klären Sie dies bitte bei uns ab.

Symptome:

- Durchfall, Erbrechen oder beides
- Übelkeit und/oder Bauchschmerzen (auch ohne Durchfall/Erbrechen möglich)
- Appetitlosigkeit
- Begleitsymptome wie Fieber, Abgeschlagenheit, Müdigkeit oder Blässe

Therapie:

Magen-Darm-Infekte sind in der Regel selbstlimitierend. Das bedeutet, dass sich die Symptome selbstständig (ohne spezifische oder medikamentöse Therapie) innerhalb weniger Tage bessern und schließlich verschwinden.

Die wichtigste Maßnahme ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr (am besten schluckweise). Hierbei braucht es viel Geduld und Durchhaltevermögen.

Was können Sie tun?

Flüssigkeit und Nahrung:

- Gestillte Säuglinge erhalten weiter Muttermilch
- Geben Sie Ihrem Kind in kleinen Mengen – z. B. Teelöffelweise (zu Beginn alle 1–2 Minuten) zimmerwarme, ggf. leicht kühle, Getränke:
mit Traubenzucker gesüßter Tee (z. B. Fenchel-Anis-Kümmel, Kamille) oder Apfelsaft mit Wasser 1:1 verdünnt oder Glukose-Elektrolyt-Lösung (z. B. Oralpädon).
- Bleiben Sie dran! Teelöffelweise Flüssigkeit zu geben ist mühsam, aber insbesondere bei Erbrechen manchmal die einzige Möglichkeit.
- Vielen Kindern fällt es leichter mit dem Strohhalm zu trinken, auch mit einer Spritze kann Flüssigkeit in den Mund eingeflößt werden. Manche Kinder mögen eine Schnabeltasse.
- **Es wird keine Diät empfohlen. Nach wenigen Stunden** kann vorsichtig mit der **normalen Kost** gestartet werden. Ihr Kind darf essen, worauf es Appetit hat. Abzuraten ist jedoch von Fast Food, stark fettigen oder blähenden Speisen und Milchprodukten.

- Bewährt haben sich beispielsweise: Kartoffelbrei (anstelle von Milch mit Wasser anrühren, mit einer Prise Salz und etwas Muskatnuss für den Geschmack), Brötchen, Zwieback oder Toastbrot, geriebener Apfel – gerne mit Traubenzucker bestreuen (das nimmt die Säure), Banane geschlagen oder püriert, Gemüse/ Hühnerbrühe ggf. mit Nudeln.

Medikamente:

- Ibuprofen oder Paracetamol als Fieber- und/oder Schmerzmittel je nach Höhe des Fiebers und Allgemeinzustand des Kindes bzw. Stärke der Bauchschmerzen
- Medikamente, die den Durchfall oder das Erbrechen stoppen sollen, werden in der Regel nicht empfohlen und sollten nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.

Was tun...?

bei Bauchschmerzen:

Bei Bauchschmerzen können feuchtwarme Bauchwickel, Wärmflaschen, 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.

für den Windelbereich:

Achten Sie auf engmaschige Pflege des Windelbereiches, da die Haut durch viele Durchfälle schnell wund wird, d. h. häufiges Wickeln und Säubern mit klarem Wasser oder Feuchttüchern. Betupfen Sie schon wunde und stark gerötete Haut mit bereits zimmer-warmem, 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 bei folgenden Warnsignalen vor:

- Säuglinge und ganz kleine Babys
- starke Müdigkeit/Abgeschlagenheit/Schläfrigkeit oder gar apathisch wirkend, Kind kann kaum noch sitzen oder stehen, schläft ungewöhnlich viel ohne aktive Wachphasen
- Nachlassen oder Ausbleiben der Urinausscheidung (trockene Windeln)
- Ihr Kind behält trotz aller Bemühungen keine Flüssigkeit bei sich
- trockene Schleimhäute/ Lippen
- langsam verstreichende Bauchhautfalte
- eingesunkene Augen
- eingesunkene Fontanelle beim Baby

- sehr hohes, nicht beherrschbares Fieber
- blutige Durchfälle
- starke Schmerzen

Weitere Informationen finden Sie in der Elterninformation der DGKJ:

https://www.dgkj.de/fileadmin/user_upload/images/Elternseite/Elterninformationen/DGKJ_DURCHFALL_1