

## Erbrechen / Durchfall

Erbrechen und Durchfall sind oft Symptome einer Magen-Darm-Grippe und kommen im Kindesalter häufig vor.

### Erbrechen

Ist Ihr Kind in einem guten Allgemeinzustand und erbricht, so geben Sie löffelweise **eiskaltes** Wasser. Geben Sie nie viel aufs Mal, aber alle 10 Minuten 2-3 Löffel. Wenn Ihr Kind das Wasser behalten kann, dann fahren Sie so weiter. Essen ist in diesem Moment unwichtig, zwingen Sie Ihr Kind nicht, **Trinken muss es** aber, auch wenn Ihr Kind keine Lust hat. Motivieren Sie Ihr Kind, bei Säuglingen geben Sie eventuell mit der Spritze kaltes Wasser in die Wangentasche.

Sollte Ihr Kind weiter erbrechen, dann können Sie mit einem **Itinerol B 6®** Zäpfchen versuchen. Achten Sie auf die richtige Dosis und das Alter Ihres Kindes, kontrollieren Sie das Medikament, bevor Sie es geben. Schreiben Sie die Trinkmenge auf.

Sollte Ihr Kind trotz aller Massnahmen weiterhin keine Flüssigkeit behalten können, dann nehmen Sie unverzüglich Kontakt mit einem Arzt auf. Je jünger das Kind ist, desto grösser ist die Gefahr des Flüssigkeitsverlustes!

Coca-Cola kann bei einem älteren Kind versucht werden (ohne Kohlensäure), allerdings nicht, wenn Ihr Kind Durchfall hat (zu viel Zucker).

Sie können auch die **Drittelslösung** geben (Rezept nächste Seite)

### Durchfall

Wenn Ihr Kind Durchfall hat, dann wirkt oft das Weglassen von Milchprodukten und eine eher stopfende Kost (weisser Reis, Karotten, Banane, geraffelter Apfel) sehr gut, auch Reiswasser (Kochwasser von Reis) kann sehr gut wirken. Das Rezept für eine Karottensuppe finden Sie auf der nächsten Seite.

Ab und zu muss aber auch ein Aufbau der Darmflora stattfinden, damit der Durchfall gestoppt werden kann. Für jüngere Kinder eignet sich hier **Lactoferment®** sehr gut, ältere Kinder und Jugendliche **Perenterol® Sachet oder Kapseln**.

Gestillte Kinder sollen weiter gestillt werden. Wir empfehlen keine Stillpausen.

Bei Schoppenkindern kann der Wechsel auf eine Heilnahrung (z.B. Aptamil HN 25) angebracht sein. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit einem Arzt auf.

### Wichtig

Durchfall ist oft mehrere Tage vorhanden, bei Kindern kann es 1-2 Wochen dauern bis sich der Stuhlgang normalisiert hat.