

Husten beim Kind: Was tun?



Ein Ratgeber für Eltern,
um Ihrem Kind zu helfen.



Was sollte man vermeiden?

- Medikamente mit Codein oder Dextromethorphan können gefährlich sein und sind für Kinder nicht geeignet.
- Hustensaft aus der Apotheke haben keine Wirkung und bestehen nur aus Zucker und fraglichen Kräutern.
- Etherische Öle (z.B. VicVapurup) reizen bei Kindern die Atemwege, anstatt sie zu beruhigen. Darum macht auch diese gut gemeinte Intervention leider den Husten oft schlimmer und sollte bei Kindern vermieden werden.

Was hilft wirklich?



- Viel Wasser trinken (normale Trinkmenge verdoppeln)
- Für Kinder ab einem Jahr: Einen Teelöffel Bio – Honig pur oder in Milch/ Tee, bis zu 3x täglich. Danach Zähne putzen.
⚠️ Wichtig: Kindern unter einem Jahr niemals Honig geben! Vergiftungsgefahr!
- Rauchfreie Umgebung – die Nikotinreste an Händen und Kleidung verschlimmern den Husten drastisch! Draussen rauchen bringt leider nur wenig, hören Sie ganz auf!
- Trigger vermeiden: Staub, Schimmel, Tierhaare, zu trockene Luft, Rauchen
- Ruhe bewahren – der Husten geht meist von selbst vorbei und Ihr Kind merkt, wenn Sie beunruhigt oder aufgereggt sind.



Wann zum Arzt?

- Wenn Ihr Kind nachts Atemnot hat oder schwer Luft bekommt, könnte es überempfindliche Atemwege haben.
- Wenn Ihr Kind über ein Jahr ist: Bei Fieber (>38.5) für mehr als drei Tage.
- Wenn Ihr Kind unter einem Jahr ist: Bei jedem Fieber (>38.5) am ersten Tag.



deingesundeskind.ch

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung! Ihre Kinderarztpraxis Spreitenbach.
Bei Notfällen ausserhalb der Sprechzeiten: MedGate Kids 058 387 78 98 (Festnetztarif) oder
Kinderspital Zürich: 044 266 71 11