



## Durchfall und Erbrechen

### **Liebe Eltern,**

ihr Kind leidet im Moment an einem Magen-Darm-Infekt. In diesem Merkblatt finden sie einige hilfreiche Informationen zu dieser Erkrankung.

Plötzlich auftretendes Erbrechen, begleitet oder gefolgt von Durchfall wird meistens durch Viren (z.B. Rota-, Noro-, Adenoviren) ausgelöst. Das Erbrechen dauert nur sehr selten länger als 12 bis 24 Stunden an, der Durchfall kann aber einige Tage dauern.

Es gibt keine ursächliche Behandlung und geht von alleine wieder weg. Das Hauptproblem ist der Flüssigkeitsverlust. Dieser muss ausgeglichen werden. Das ist umso wichtiger je kleiner ihr Kind ist.

Geben Sie Ihrem Kind Flüssigkeit in kleinen Mengen (z.B. alle 5 Minuten einen Teelöffel voll). Die Menge muss so klein sein, dass dadurch kein Brechreiz ausgelöst wird. Erst wenn die Flüssigkeit vom Körper behalten wird wieder feste Nahrung geben.

Geeignete Flüssigkeiten sind:

bei gestillten Säuglingen **Muttermilch**, bei flaschengefütterten Kindern die normale **Formelnahrung**. Heilnahrung ist in der Regel nicht erforderlich.

Leicht gesüßte Tees (Sorte zweitrangig, solange das Kind ihn mag)

Selbst hergestellte Elektrolytlösung (für Kinder > 5 Jahre):

*300ml Orangensaft  
300ml Schwarztee  
3 EL Dextropur (Traubenzucker)  
3 Prisen Salz*

Es gilt: Jede Flüssigkeit ist besser als keine Flüssigkeit. Stilles Wasser oder dünne Apfelsaftschorle ist auch o.k. Medikamente sind zweitrangig. Ein Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen kann je nach Alter des Kindes gegeben werden.

Mittel gegen Durchfall können die Durchfalldauer nur um wenige Stunden verkürzen und werden zum größten Teil von der Krankenkasse nicht mehr bezahlt. Sie sind höchstens bei länger andauerndem Durchfall zu überlegen.

Sobald das Erbrechen aufgehört hat, kann wieder die normale Nahrung gegeben werden. Auf fette, sehr süße Speisen und reine Milchprodukte sollte allerdings einige Tage verzichtet werden!

Warnsymptome für einen stärkeren Flüssigkeitsverlust sind Müdigkeit, Teilnahmslosigkeit, hohes Fieber, stark verringerte Urinausscheidung, stehende Hautfalten und eingefallene Augen. Wirkt Ihr Kind durch die Erkrankung deutlich beeinträchtigt sollten Sie es rasch einem Arzt vorstellen.

Bitte Achten sie unbedingt auf Hygiene:

Insbesondere häufiges, gründliches Händewaschen vor allem vor dem Essen kann eine Ansteckung verhindern.

Wäsche sollte wenn möglich bei 60°C gewaschen werden

Toiletten nach jeder Benutzung gründlich(ggf. desinfizierend) putzen

Ggf. Spielzeug/Kuscheltiere abwaschen/waschen

Ihr Kind kann **NICHT** in die Krippe, zur Tagesmutter, den Kindergarten, in die Schule, solange der Durchfall, das Erbrechen anhält, der letzte Durchfall sollte mind. 48h her sein, bevor es die Gemeinschaftseinrichtungen wieder besuchen kann!

Gute Besserung wünscht Ihnen Ihre Kinderarztpraxis Dr. Beck