



Babys & Kinder

SONDERAUSGABE

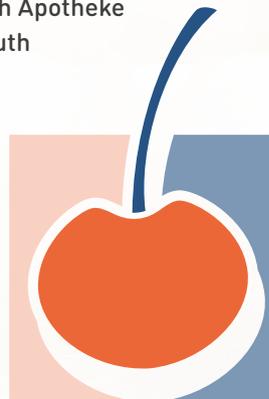


GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe September 2021



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen und Kunden,

wohl kaum etwas verändert das eigene Leben so sehr wie Nachwuchs. Unglaubliche Freude und schlaflose Nächte versetzen uns in einen Ausnahmezustand. Damit die Umstellung leichter fällt, finden Sie in dieser Ausgabe viele Tipps aus erster Hand: vom optimalen Umgang mit der Milchpumpe bis zur kindersicheren Gestaltung Ihrer Wohnung.

Wir wissen, dass gerade die erste Zeit mit einem Baby sehr sensibel ist. Der Tagesrhythmus muss sich erst einspielen und nicht jeder Termin außer Haus ist willkommen. **Rufen Sie uns einfach an, wir beraten Sie gerne und liefern Ihre Medikamente oder auch eine Milchpumpe, Brusthütchen oder Stilleinlagen umgehend zu Ihnen nach Hause.**

E-REZEPT?
HIER BLEIBEN
SIE AUF DEM
LAUFENDEN

Genauso einfach und bequem wird es in Zukunft für alle von uns mit dem E-Rezept: Ab dem kommenden Jahr können Sie Ihre Rezepte ganz unkompliziert mobil an uns übermitteln.

Wir in Ihrer Stamm-Apotheke vor Ort liefern Ihre Bestellung auf Wunsch noch am selben Tag an Sie persönlich – diskret, schnell und zuverlässig. Damit Sie Ihre Medikamente wie gewohnt in optimaler Qualität und mit der gewohnt kompetenten Beratung erhalten – von Ihrer Stamm-Apotheke vor Ort.

Fragen Sie uns – wir beraten Sie persönlich, freundlich und gerne!

Alles Gute und: Bitte bleiben Sie gesund!

**Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke**

Inhalt

- 1 *Titelthema*
MILCH MARSCH ...
- 2 *Artikel*
SO VERMEIDEN SIE UNFÄLLE BEI BABIES UND KLEINKINDERN
- 3 *Serie*
GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN
- 4 *Tipp des Monats*
TIPPS BEI VERBRENNUNGEN
- 5 *Unterhaltung*
KINDERN ANGST VOR DEM IMPFEN NEHMEN

Titelthema

MILCH MARSCH ...

So klappt der Umgang mit Milchpumpen

Das Stillen ist bei frischgebackenen Müttern ein „heiβes Eisen“ – manchmal klappt es gleich, manchmal gestaltet es sich etwas trickreich. Doch auch bei Müttern, die länger stillen, kommt es häufig irgendwann zur Frage des Umgangs mit einer Milchpumpe. Man kann Milchpumpen zur Behandlung eines Milchstaus, bei Milchüberschuss oder für eine kleine Auszeit beim

Stillen verwenden. Auch Berufsrückkehrerinnen wissen sie zu schätzen, da man Muttermilch in Tagesrationen abpumpen kann. Praktisch ist, dass man sich Milchpumpen in der Apotheke ausleihen kann. Bei gesundheitlichen Problemen können sie auch auf Rezept verschrieben werden.

Fortsetzung auf Seite 2



Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

Angebot des Monats

Thomapyrin® CLASSIC
Tabletten – 20 Stück

4,98€ statt 7,38€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

IM SEPTEMBER:

Rote Ausschläge bei Kindern.

Basiswissen Rote Ausschläge:

Treten bei Babys und Kleinkindern rote Hautausschläge auf, sollte man nicht nur an die klassischen Kinderkrankheiten wie Masern, Röteln und Windpocken denken. Gegen diese sind die meisten Kinder geimpft. Es kann sich bei roten Ausschlägen auch um Ringelröteln, Dreitagesfieber oder die Hand-Fuß-Mund-Krankheit handeln. Gegen diese Kinderkrankheiten gibt es noch keine Impfungen. Oft sind die Symptome allerdings nicht besonders ausgeprägt. Diese Viruserkrankungen sind ansteckend und müssen beim Kinderarzt zur Behandlung abgeklärt werden.

RINGELRÖTELN:

... werden durch Parvoviren ausgelöst.

Symptome: Es treten schmetterlingsförmige Gesichtsrötung und ringelförmiger Ausschlag an Schultern, Oberarmen, Oberschenkeln und Gesäß auf (Dauer: sieben bis zehn Tage, manchmal danach nochmals aufflammend). Möglicherweise kommen Fieber, Kopfschmerzen sowie geschwollene Lymphknoten dazu. Juckreiz und Spannungsgefühl sind eher selten.

Hinweis: Oftmals sind Infizierte symptomfrei. Sie sind aber dennoch für einige Tage ansteckend. Gefahr besteht für Schwangere, die sich anstecken, da beim Ungeborenen schwere Schäden entstehen können.

DREITAGESFIEBER:

Dieses Fieber wird durch das Humane Herpes-Virus (Typ 6 und 7) ausgelöst – besonders im frühen Kindesalter.

Symptome: Plötzliches hohes Fieber von circa 39 oder 40 Grad, das etwa drei Tage anhält, ist typisch (eventuell mit Fieberkrämpfen). Danach kommt es zu einem kleinfleckigen, blassroten Hautausschlag, der nach ein bis zwei Tagen verschwindet.

HAND-FUSS-MUND-KRANKHEIT:

Diese Virusinfektion durch Coxsackie-Viren ist harmlos, aber hochansteckend. Die Viren befinden sich im Speichel, Schweiß, in Hautabsonderungen und Stuhl.

Symptome: Es bilden sich kleine rote Flecken an der Mundschleimhaut, vor allem an Zunge und Zahnfleisch. Danach treten dort zumeist schmerzhaft Bläschen auf. Ein bis zwei Tage später zeigen sich rote Flecken an Handflächen und Fußsohlen, eventuell auch an Knie, Ellenbogen, Gesäß und im Genitalbereich. Eher selten ist Juckreiz. Infizierte sind ansteckend, auch wenn keine Symptome sichtbar sind.

Suchen Sie in allen Fällen von rotem Hautausschlag den Kinderarzt auf.

Artikel

So vermeiden Sie Unfälle bei Babys und Kleinkindern

Kinderunfälle passieren überwiegend zu Hause. Viele davon ließen sich aber vermeiden, wenn man lauernde Gefahren durch Sicherheitsmaßnahmen ausschließen würde. Viele Eltern halten ihren Haushalt fälschlicherweise für kindersicher. **Typische Gefahrenquellen sind nicht verschlossene Steckdosen, fehlender Treppenschutz, herumliegende Putzmittel oder ungesicherte, zugängliche Medikamente, fehlender Kanten-, Ecken- und Kippenschutz bei Möbeln und Türen, ungesicherte Schränke, und, und, und.** Das Bewusstsein für Gefahren beginnt bei Kindern erst im Alter von circa vier Jahren und ist frühestens mit 14 Jahren voll entwickelt. Kinder sollten daher zwar generell die Gelegenheit haben, Dinge selbst auszuprobieren, um die nötige Erfahrung mit Gefahren zu sammeln. Doch sollten sie dies nur unter Aufsicht der Eltern tun.

ERSTES LEBENSJAHR:

Häufig kommt es zu Sturzunfällen (Krabbeltisch, Sofa) und Erstickungsunfällen (Bettzeug, Kleinteile). Im Bett von Kindern dürfen sich keine losen Bänder, Felle oder Wärmflaschen befinden. Kordeln an der Kleidung sollte man entfernen. Auch Ketten von Schnullerbändern muss man beseitigen. Zum Schlafen eignen sich Babyschlafsäcke ohne Kopfkissen. Außerhalb des Bettes in der Wohnung sind sogenannte Lauflernhilfen inzwischen tabu: Sie bergen auch eine zu hohe Unfallgefahr. **Zu Beginn des Krabbelalters sollte man aber zunächst die ganze Wohnung auf „Kinderhöhe“ nach Gefahren absuchen und diese entfernen: Putzmittel und Medikamente unerreichbar oben auf Schränken lagern, Kabel unzugänglich verwahren und die Steckdosen mit Kindersicherungen versehen.**

Verbrennungsgefahr durch ungesicherte Geräte beseitigen

An Kabeln wird von Kleinkindern generell gerne gezogen. Besonders schlimm, wenn daran heiße Gegenstände hängen können wie beispielsweise ein Wasserkocher oder Bügeleisen. Verbrennungen und Verbrühungen sind häufige Verletzungen. Man sollte daher nicht nur Küchengeräte und ihre Kabel unerreichbar aufstellen, sondern auch heiße Kannen und Tassen in ausreichender Höhe. Den Herd in der Küche sollte man entsprechend kindersicher machen und Töpfe immer hinten platzieren.

Stürzen durch Schutzvorrichtungen vorbeugen

Gegen Stürze im Haushalt empfiehlt sich das Sichern von Gefahrenstellen, z. B. durch Treppenschutzgitter. Ecken und Kanten an Möbeln sollte man mit Gummischutz versehen. Alle Möbel, auch Kleinmöbel, müssen kippstabil angebracht sein, da Kleinkinder mit zunehmendem Alter besonders gerne klettern. Kinder sollten darüber hinaus wegen der Sturzgefahr erst ab dem Alter von sechs Jahren in Hochbetten schlafen.

Gefahrenorte in der Wohnung sichern

ZWEITES UND DRITTES LEBENSJAHR:

Ab circa dem zweiten Lebensjahr muss auch für die Sicherung von Fenstern und Balkonen und Balkontüren gesorgt werden, z. B. durch absperrbare Fenster und Sperren an Türen. Gegenstände auf dem Balkon, auf die Kleinkinder klettern können, müssen dauerhaft entfernt werden.

Wasser zieht Kinder magisch an

Auch das Ertrinken ist leider eine Gefahr im Kleinkindalter. Im eigenen Garten sollte man daher Schwimmbecken oder Teiche sichern – beispielsweise durch einen Zaun mit verschließbarem Zugang. Regentonnen sollte man mit einem festen Verschluss am Deckel versehen. Befindet sich ein für Kinder magischer Anziehungspunkt mit Wasser in Nachbars Garten, muss der eigene Garten gegen das Übersteigen oder Verlassen unbedingt gesichert werden.

TIPP

Was sage ich bei einem Notfall am Telefon ...

Die 5 W's, wenn Sie den Notruf gewählt haben:

- 1 **WO** ist etwas passiert?
Machen Sie genaue Angaben zum Unfallort
- 2 **WAS** ist passiert?
- 3 **WIE** viele Verletzte gibt es?
Bei Kindern auch das Alter
- 4 **WELCHE** Verletzung?
Art und Schwere
- 5 **WARTEN** Sie auf Rückfragen

TELEFONNUMMERN

FÜR DEN NOTFALL MIT KINDERN:

NOTFALL:

112

KINDER-NOTRUF:

0800 - 151 6001

(BUNDESWEIT)

GIFTNOTRUF:

Örtlich unterschiedlich.

Wählen Sie die 112 und fragen Sie nach der örtlichen Telefonnummer Ihres Giftnotrufs am Ort.



Weitere Informationen zu Kindernotfällen:
www.kindermedizin.info/notfall



Artikel

Milch Marsch... So klappt der Umgang mit Milchpumpen



So verwenden Sie die Milchpumpe richtig:

Um den Milchspendereflex auszulösen, empfiehlt sich das **Massieren der Brüste**. Auch warme Kompressen während des Pumpvorgangs können den Milchfluss erleichtern.

Desinfizieren Sie zunächst die Milchpumpe und waschen Sie sich gründlich die Hände.

Halten Sie die trichterförmige Brusthaube der Pumpe zwischen Daumen und Zeigefinger und setzen Sie sie auf die Brust. Am besten Brust mit der Hand stützen, so dass sich die Haube gut um die Brustwarze herum schließt, aber die Brust beweglich bleibt.

Nun Gerät anschließen und so hoch einstellen, dass es zunächst unangenehm ist. Danach Pumpe herunterregeln, bis es sich angenehm anfühlt. Nach dem Einsetzen des Milchspendereflexes wird die Milch in den Behälter abgepumpt. Nach der Benutzung spülen Sie die Teile, die mit Milch in Berührung kamen, gut aus und reinigen Sie diese mit Spülmittel. In der Regel müssen diese außerdem einmal täglich sterilisiert werden, z. B. durch Abkochen für fünf Minuten.

Lassen Sie sich zur Anwendung von Milchpumpen einfach in Ihrer Apotheke beraten.

Quelle Tabelle und

WEITERE INFORMATIONEN:

<https://www.medela.de/stillen/deine-stillzeit/muttermilch-aufbewahren-und-auftauen>

Milchstau kann zu Brustentzündung führen

Wenn Babys in den ersten Wochen nach der Geburt noch unregelmäßig trinken, kann es in der Mutterbrust leicht zu einem Milchstau kommen. Denn auch wenn ausreichend Milch produziert wird, wird sie oft von den Neugeborenen nicht vollständig getrunken, so dass die Brust nicht entleert wird. Sie ist dann prall und schmerzt. Manchmal ist die Haut gerötet. Kann man das Baby in diesem Fall nicht öfter anlegen, damit es die restliche Milch abtrinkt, kann man das Ausstreichen der Milch mit der Hand versuchen. Klappt dies nicht, ist eine Milchpumpe eine gute Hilfe. Denn bei einem Milchstau kann es zu einer Brustentzündung kommen. Grippeähnliche Symptome können auftreten (Fieber, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Müdigkeit). Man sollte in jedem Fall den Arzt aufsuchen.

Elektrische Milchpumpen sind auch beidseitig erhältlich

Es gibt elektrische und manuelle Milchpumpen. Letztere sind leichter, das Abpumpen mit der Hand dauert allerdings länger. Sie eignen sich für unterwegs oder für den unregelmäßigen Gebrauch. Elektrische Pumpen sind im Netz- oder Batteriebetrieb verfügbar. Es sind auch Pumpen

erhältlich, die beide Brüste auf einmal ab-saugen können, so dass man Zeit spart.

2-Phasen-Pumpvorgang imitiert Saugen des Babys

Der Motor der Milchpumpe baut nach dem Starten an der Brust ein Vakuum auf, so dass das Saugen des Babys imitiert wird. Die sogenannten 2-Phasen-Brustpumpen arbeiten in der ersten Phase mit einer hohen Intervallgeschwindigkeit – ähnlich dem Saugen des Babys zu Beginn des Stillvorgangs. Der Milchspendereflex wird ausgelöst. Danach folgt ein langsamer, regelmäßiger Saugrhythmus für die Abpumpphase. Für eine Brust benötigt man etwas 20 bis 30 Minuten Zeit. Diese sollte man in Ruhe verbringen.

Muttermilch lässt sich einfrieren

Abgepumpte Muttermilch, die nicht gleich verwendet wird, sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden (bis zu 3 Tage bei 0 bis 4°C). Beim Transport muss die Kühlkette eingehalten werden. In speziellen Muttermilchbeuteln kann die Milch auch eingefroren aufbewahrt werden (circa sechs Monate bei minus 18 Grad haltbar). Optimal ist die Verwendung der Milch bei 37 Grad. Auf keinen Fall darf die abgepumpte Milch in der Mikrowelle gewärmt werden.

TIPP zur Aufbewahrung von abgepumpter Muttermilch:

Raumtemperatur
16 bis 25°C

am besten max. vier Stunden.

Bis zu sechs Stunden für Milch, die unter sehr hygienischen Bedingungen abgepumpt wurde.*

Kühlschrank
4°C oder kälter

am besten max. drei Tage.

Bis zu fünf Tage für Milch, die unter sehr hygienischen Bedingungen abgepumpt wurde.*

Gefrierschrank
-18°C oder kälter

am besten max. sechs Monate.

Bis zu neun Monate für Milch, die unter sehr hygienischen Bedingungen abgepumpt wurde.*

Zuvor eingefrorene Milch, die im Kühlschrank aufgetaut wurde

Bis zu zwei Stunden bei Raumtemperatur

Bis zu 24 Stunden im Kühlschrank

Nicht wieder einfrieren!

* Sehr hygienische Bedingungen sind gegeben, wenn die Leitlinien zur Reinigung und Sterilisation von den Gebrauchsanweisungen der Milchpumpe strikt befolgt werden. Die hier genannten Richtlinien zur Aufbewahrung und zum Auftauen von Muttermilch gelten als Empfehlung – für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihren Arzt, Apotheker, die Hebamme oder an die Stillberaterin.

TIPPS bei Verbrennungen

Verbrennungen und Verbrühungen gehören zu den häufigen Unfällen im Haushalt. Ob Herdplatte, Bügeleisen, heiße Getränke oder Kerzen, schnelle Hilfe ist gefragt.

WAS TUN BEI VERBRENUNGEN?

Suchen Sie den Arzt auf: Bei Verbrennungen 3. Grades, wenn Sie über den Grad der Verbrennung unsicher sind oder sich Blasen bilden, die Verbrennung groß oder tief beziehungsweise sehr schmerzhaft ist. Bei Kindern: Zum Arzt bei Blasenbildung und einer Verbrennungsfläche größer als ein kindlicher Handteller (ein Prozent der Körperoberfläche).

- Brandblasen sollten niemals selbst geöffnet werden, denn es besteht Infektionsgefahr.

Und bei leichten Verbrennungen ...

- Sofort Brand- und Wundgel auftragen. Am besten mehrmals täglich messerrückendick. Eventuell mit Verband abdecken, der mit kühlem Wasser getränkt wurde.
- Alternativ: Verbrennung so lange unter fließendem Wasser (lauwarm!) abkühlen, bis der Schmerz nachlässt. Nicht mit Eis kühlen. Eventuell später Brand- und Wundgel auftragen wie unter 1 beschrieben.
- Ist heißes kochendes Wasser auf die Kleidung gekommen, ziehen Sie diese vorsichtig aus, auch wegen der Gefahr eines Hitzestaus. Klebt die Kleidung auf der Haut, legen Sie ein nasses Tuch auf und suchen sofort den Arzt oder ein Krankenhaus auf.

MAN UNTERSCHIEDET DREI GRADE VON VERBRENUNGEN.

1. Grad:

Die Haut ist in der obersten Hautschicht gerötet und schmerzt.

2. Grad:

Die Verbrennung reicht bis zur zweiten Hautschicht. Die Haut schmerzt und es bilden sich Blasen.

3. Grad:

Die Haut wurde bis in die Tiefe an den Nervenfasern geschädigt. Daher schmerzt die Verbrennung nicht, aber es bilden sich Narben.



Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin

Stephanie Hofmann

Nur ein kleiner Piks



KINDERN ANGST VOR DEM IMPFEN NEHMEN

Wer als Kind unangenehme Erfahrungen beim Impfen gemacht hat, trägt diese Angst oft sein Leben lang mit sich herum. Umso wichtiger, dass man den eigenen Kindern den Impfvorgang erleichtert. Ein paar Tipps können dabei helfen.

WAS KANN MAN GEGEN DEN GEFÜRCHTETEN SCHMERZ BEIM PIKSEN TUN?

Gehen Sie bei Fragen zur Schmerzlinde- rung spätestens am Vortag in die Apothe- ke und lassen Sie sich beraten:

Für schmerzempfindliche Kinder ab dem Alter von 4 Monaten bis zu 11 Jahren oder älter können **SCHMERZPFLASTER ODER CREMES** unter einem Verband genutzt werden (Achtung, nicht in Kombination mit bestimmten Arzneimitteln bei Kindern unter 12 Monaten). Wichtig: Diese müssen

mindestens 30 bis 60 Minuten vor dem Impftermin einwirken.

Auch ein **EISSPRAY**, kurz vor dem Impfen auf die Einstichstelle gesprüht, kann den Schmerz abmildern (zwei bis acht Sekunden Sprühstoß). Dies kann auch der Kin- derarzt vornehmen.

Saugen und Süßes dämpft den Schmerz
Saugen, auch am Schnuller, oder Stillen während des Impfens, sowie bei Kleinkin- dern die Einnahme einer 25-prozentigen

TIPP: Sprechen Sie vorher ruhig und sachlich über das Impfen.

Vermeiden Sie unehrliche & fal- sche Aussagen wie:
„Das tut überhaupt nicht weh“.

Besser:
„Es tut nicht sehr weh und geht schnell vorbei“.

Glukoselösung oder einer anderen süßen Flüssigkeit (Ausnahme: Rotavirus-Imp- fung) zehn bis 15 Minuten vor dem Impfter- min kann den Schmerz vermindern helfen.

Ablenkung durch Spielzeug kann helfen

Lenken Sie Kinder unter sechs Jahren am besten ein wenig mit einem Spielzeug und durch Gespräche ab. Oft kann es auch hel- fen, wenn die Kinder die Hand der Eltern fest drücken dürfen. Eltern sollten bei Kin- dern unter 10 Jahren immer beim Impfen anwesend sein.



Kirsch Apotheke
Heroldsberger Straße 23
90562 Kalchreuth

Tel. 0911 - 51 81 525
Fax 0911 - 51 81 527

kirsch.apotheke@t-online.de
www.kirsch-apotheke.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8:00 - 18:30 Uhr
Sa 8:30 - 13:00 Uhr



Apotheker
Hubert Kaps e.K.

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Zahnärztl. Notdienst 0911 - 58 88 83 55

Giftnotruf 089 - 19240

Impressum

© Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Preisänderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung un- terliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten übernehmen wir keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen.