

Familienzentrum Rietberg

Wiedenbrücker Straße 36
33397 Rietberg

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstags auch 14.00 bis 18.00 Uhr

So erreichen Sie uns:

Katharina Kneuper 05244 / 986316
katharina.kneuper@stadt-rietberg.de

Martin Hillemeier 05244 / 986308
martin.hillemeier@stadt-rietberg.de

oder familienzentrum@stadt-rietberg.de
FAX 05244 / 986318

Weitere Infos für Familien: www.familienzentrum.rietberg.de



Rietberg

**Mein Kind ist
krank
Informationen
für Eltern**

Stand März 2009

LOKALE **BÜNDNISSE**
FÜR **FAMILIE**

Liebe Eltern,

die vorliegende Broschüre möchte Ihnen helfen, richtig zu reagieren, wenn Ihr Kind krank ist, wenn Sie unsicher sind oder nicht wissen, an wen Sie sich z. B. im Notfall oder am Wochenende wenden können.

Sie gibt auch Informationen zu Vorsorgeuntersuchungen und Schutzimpfungen, die alle Kinder erhalten sollten.

Mit diesem Heft möchten wir Ihnen aber auch Tipps geben, wie Sie Krankheiten vorbeugen und Ihr Kind unterstützen können.

Wir danken der Kommunalen Gesundheitskonferenz und dem Interkulturellen Büro der Stadt Bielefeld für die Textvorlage.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Heinrich Herbort

Kinderarzt

Martin Hillemeier

Familienzentrum Rietberg

Für die Übersetzungen sorgten die Rietberger Mediatorinnen des MIMI-Gesundheitsprojektes.

Meine Haus- oder Kinderarztpraxis

Kinderzentrum im Ev. Krankenhaus Bielefeld-Bethel
Grenzweg 10, 33617 Bielefeld
FON 0521 / 77 27 80 50

Kinderklinik Lippstadt
Wiedenbrücker Str. 33, 59555 Lippstadt
FON 02941 / 670

Allgemeiner ärztlicher Notdienst samstags, sonntags,
mittwochs nachmittags
FON 19292

Kollegialer Notdienst abends und nachts an Werktagen
FON 19222

Kinderärztlicher Notdienst in Gütersloh
FON 05241 / 19292

.

Sie wissen ja: Kinder sind ein Geschenk des Himmels. In den

Wichtige Adressen und Telefonnummern

ersten Monaten und Jahren legen Sie den Grundstein für ein gesundes und glückliches Leben.

Themen, die Sie mit Ihrem Arzt bei Bedarf besprechen sollten:

Ihr Arzt hat zwei offene Ohren; er wird versuchen, mit Ihnen Lösungswege zu finden! Gemeinsam sind wir stark!

Erziehungsberatung	Aufmerksamkeitsstörungen
Ernährung	Frühförderung
Zahnpflege	Behinderung
Gewalt in der Familie	Alkohol
Fernsehen / Computer	Drogen
Sexueller Missbrauch	Rauchen
Übergewicht	

Weitere Internetadressen:

www.fke-do.de (Ernährung)

www.kinderaerzte-im-netz.de

www.dgkj.de (Kinder- und Jugendmedizin)

www.bkk-bv-gesundheit.de/bkk-promig/44.0.html
(mehrsprachige Gesundheitsinformationen)

Woran erkenne ich, dass mein Kind krank ist?

Stellen Sie fest, was sich an Ihrem Kind seit wann verändert hat.

- **Fieber**
 - gemessen im After oder Ohr
- **Flecken**
 - Wo? Wie sehen sie aus? Juckreiz?
- **Husten**
 - Schleimig? Trocken? Atemnot? Tags oder nachts?
- **Stuhlgang**
 - Zu hart? Zu weich? Zu oft? Zu selten?
- **Erbrechen**
 - Wie oft und was?
- **Schnupfen**
- **Essunlust? Trinkunlust? Spielunlust? Schlafstörung?**
- **Schmerzen?**
- **Verletzung?**
- **Bewusstseinslage?**

Mit der Zeit lernen Sie, ob Ihr Kind sofort dem Arzt gezeigt werden muss, oder ob Sie abwarten können. Je jünger Ihr Kind, desto weniger Erfahrung haben Sie. Die Krankheitszeichen sind gerade bei den kleinsten Kindern wenig eindeutig. Nehmen Sie anfangs ruhig frühzeitig Kontakt zu Ihrem Arzt auf.

Was kann ich tun?

Ruhe bewahren! Ihr Kind braucht Sie - wenn Sie in Unruhe und Panik verfallen, hilft das Ihrem Kind nicht!

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie die Krankheitszeichen Ihres Kindes sicher beurteilen können, sollten Sie folgende Tipps befolgen:

Bei hohem Fieber über 39,5 °C Ibuprofen oder Paracetamol geben, insgesamt nicht öfters als drei- bis viermal in 24 Stunden.

Bei steigendem Fieber friert man, bei sinkendem Fieber schwitzt man. Die Normaltemperatur liegt bei 37,5 °C.

Bei Erbrechen helfen Zäpfchen, wie z. B. Emesan, oder Vomex. Mit viel Traubenzucker gesüßter Tee in kleinen Portionen.

Bei Durchfall soll die normale Ernährung beendet werden und für 6 Stunden gegen Wasser, leicht gesüßten verdünnten schwarzen Tee ausgetauscht werden. Anschließend Karottensuppe (= halb Karottenbrei, halb Wasser), Karottenbrei geriebener Apfel, gequetschte Banane.

Bei Schnupfen Nasentropfen, allerdings nicht länger als fünf Tage.

Bei Husten frische Luft, viel trinken, Oberkörper hoch lagern, Ruhe.

Weitere Untersuchungen im Schulalter sind geplant, sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse auf die neuen

Vorsorgeuntersuchungen an. Bei den Vorsorgeuntersuchungen werden Sie alle Sorgen, die Sie vielleicht mit Ihren Kindern haben, Ihrem Arzt berichten. Bereiten Sie sich auf die Untersuchung vor! Schreiben Sie sich Ihre Fragen an den Arzt auf.

Wie kann ich die Gesundheit meines Kindes Zuhause fördern?

Durch entsprechendes Verhalten im Haushalt können Sie die Gesundheit Ihres Kindes unterstützen:

Rauchen Sie möglichst nicht und lüften Sie gut. Tagsüber sollte die Raumtemperatur 18 Grad betragen, nachts 14 - 16 Grad. Achten Sie auf eine der Witterung angemessene Kleidung!

Die Ernährung sollte ausgewogen sein mit vielen frischen Produkten wie Obst und Gemüse, wenig Fertiggerichte. Wenn das Kind durstig ist, geben Sie ihm Leitungs- oder Mineralwasser.

Ihr Kind sollte sich viel im Freien bewegen! Ebenso braucht es viel Zeit zum spielen. Es spielt besonders gern mit Ihnen. Deshalb sollte es nur kurze Zeit am Tag Fernsehen, Video spielen oder Musikkassetten hören.

Sie können Unfälle zuhause verhüten indem Sie auf "Geh-Frei" und "Baby-Hopser" verzichten. Stürze vom Wickeltisch sind häufig. Behalten Sie deshalb immer eine Hand am Kind.

Seien Sie vorsichtig mit heißen Dingen, wenn ein kleines Kind in der Nähe ist. Heiße Getränke, Ofen und Herde sind besonders gefährlich. Steckdosen sollten gesichert sein. Beim Autofahren achten Sie bitte darauf, dass Ihr Kind immer angeschnallt ist. Fahrradfahrer tragen Helm- auch die Eltern. Seien Sie ein gutes Vorbild! Lassen Sie Ihr Kind möglichst frühzeitig den Kindergarten besuchen. Versuchen Sie Kontakt zu anderen Eltern aufzubauen.

Mädchen ab dem 13. Lebensjahr können sich gegen HPV (Viren, die Gebärmutterhalskrebs auslösen können) impfen

lassen.

Die Impfungen werden gut vertragen. Über Nebenwirkungen und die sehr seltenen Komplikationen klärt Sie Ihr Arzt vor der Impfung ausführlich auf.

Gute Internetadresse für Impfinformationen:

www.rki.de

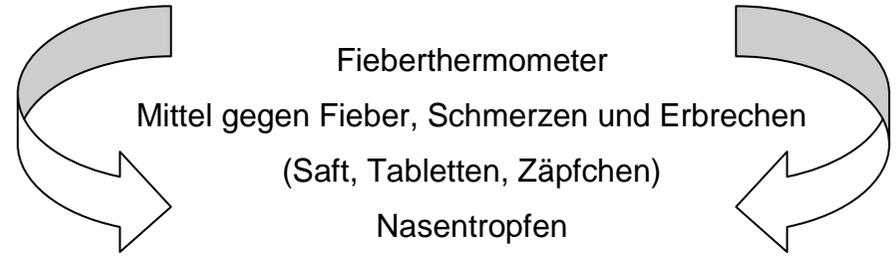
Die Impfungen können auch im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen erfolgen.

Bei der Geburt Ihres Kindes erhalten Sie ein gelbes Vorsorgeuntersuchungsheft.

Folgende Untersuchungen sind vorgesehen:

- **U1:** bei der Geburt
- **U2:** in der Geburtsklinik
- **U3:** 4. - 6. Lebenswoche
- **U4:** 3. - 4. Monat
- **U5:** 6. - 7. Monat
- **U6:** 10. - 12. Monat
- **U7:** 22. - 24. Monat
- **U7a:** 33. - 36. Monat
- **U8:** mit dem 4. Lebensjahr
- **U9:** mit dem 5. Lebensjahr
- **J1:** mit dem 13. Lebensjahr

Was gehört in die Hausapotheke?



Elektrolytpulver (z. B. Oraltädon)

Verbandmaterial und Pflaster, Wunddesinfektionsmittel
(z. B. Betaisodona), Urinbecher, für Säuglinge Urintüte

Alles dem Alter Ihres Kindes entsprechend!

Kosten: ca. 15 Euro

Wer kann helfen?

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie mit den Beschwerden Ihres Kindes nicht mehr alleine fertig werden, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden, der auch sonst Ihr Kind betreut.

Die Arztpraxen sind von 7.30 - 12.00 Uhr und von 15.00 - 18.30 Uhr geöffnet. Am Mittwochnachmittag, Samstag und Sonntag sind die Arztpraxen geschlossen. Merken Sie sich die Öffnungszeiten Ihrer Arztpraxis. Bitte schildern Sie die Beschwerden Ihres Kindes möglichst sachlich und ausführlich. Die meisten Krankheiten erkennt Ihr Arzt schon an Ihren Beobachtungen. Bringen Sie einen sprachkundigen Bekannten mit, der gut übersetzen kann, falls Sie selber nicht ausreichend deutsch sprechen. Schreiben Sie sich Zuhause auf, was Sie mit Ihrem Arzt besprechen wollen.

Wann handelt es sich um einen Notfall?

Ein Notfall ist ein **plötzlich einsetzendes Ereignis**, dass die Gesundheit des Kindes **erheblich beeinträchtigt und das Leben bedroht**, z. B. ein epileptischer Anfall, Asthmaanfall, Erstickungsanfall durch Fremdkörper, Verbrennungs-, Verbrühungswunden, Knochenbruch, Gehirnerschütterung und auch bestehende Erkrankungen, die durch eine plötzliche Verschlechterung zum Notfall werden.

In der Regel ist Ihr Arzt auch außerhalb der Sprechstunde erreichbar- telefonisch oder direkt in der Praxis.

Der kollegiale Notdienst der Rietberger Ärzte ist an Werktagen außerdem unter der Telefonnummer **19222** erreichbar.

Samstags, sonntags und mittwochnachmittags erreichen Sie den ärztlichen Notdienst unter der Telefonnummer **19292**.

Nur in lebensbedrohlichen Fällen informieren Sie die Notfallzentrale der Feuerwehr mit der Telefonnummer **112**.

Weiterhin können Sie sich auch an die Kinderkliniken in Bielefeld oder Lippstadt wenden (Adressen und Telefonnummern siehe Anhang!)

Bitte bedenken Sie, dass auch Ärzte und Krankenschwestern am liebsten tagsüber arbeiten. Suchen Sie Ihren Arzt rechtzeitig auf - er kennt Ihr Kind und Sie kennen ihn! Übrigens: Kinderärzte sind für Krankheiten bei Kindern und Jugendlichen besonders ausgebildet. Sie haben mit Untersuchung und Behandlung von Kindern und Jugendlichen die beste Ausbildung und größte Erfahrung.

Welche Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen muss ich beachten?

Impfungen dienen dem Schutz der Kinder. Sie verbessern die Abwehr des Körpers gegen viele schwere Krankheiten. Für die Gesundheit Ihres Kindes sollten Sie darauf achten, dass folgende Impfungen vorgenommen werden:

Ab Ende des zweiten Monats (= achte Lebenswoche) kann der Säugling geimpft werden!

- Diphtherie
- Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Kinderlähmung (Polio),
- Keuchhusten (Pertussis),
- HiB Haemophilus B Influenza (Hirnhautentzündung)
- Hepatitis B

Diese sechs Impfstoffe sind in einer Injektion enthalten, mit einer zweiten Injektion erhält der Säugling eine Impfung gegen Pneumokokken, die Lungen-, Mittelohr- und Gehirnhautentzündung auslösen können.

Diese beiden Impfungen mit insgesamt sieben Impfstoffen erhält der Säugling dreimal im ersten Lebensjahr und eine Vierte zur Auffrischung mit dem 15. Lebensmonat.

Mit zwölf Monaten erhält der Säugling die erste Impfung gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken. Wiederholung dieser Impfung ist erforderlich, frühestens nach vier Wochen. Die Impfung gegen Meningokokken, die Auslöser einer eitrigen Hirnhautentzündung, soll einmal, möglichst im 2. Lebensjahr erfolgen.