

Hallo! In dieser Nachricht geht es um das Thema Husten bei Kindern. Ich gebe Ihnen Tipps, was Sie bei Husten tun können und wann ein Kind eine Ärztin oder einen Arzt gehen braucht.

Husten ist ein Schutz, damit die Atemwege frei werden. Der Hals wird dabei gereizt und in der Nase wird Schleim produziert. Meistens hustet das Kind, weil es eine Erkältung oder eine Grippe hat.

**Diese 4 Tipps können Ihrem Kind bei Husten helfen:**

1. Geben Sie Ihrem Kind viel zu trinken. Trinken kann den Hals beruhigen, den Schleim lösen und den Hustenreiz lindern.
2. Öffnen Sie immer wieder das Fenster für frische Luft. Auch feuchte Luft kann helfen. Zum Beispiel können Sie Handtücher nass machen und über die Heizung hängen.
3. Lassen Sie Ihr Kind viel schlafen. Lagern Sie den Oberkörper des Kindes hoch, zum Beispiel mit einer Erhöhung unter der Matratze. Das macht das Atmen und Schlafen einfacher.
4. Schenken Sie Ihrem Kind viel Aufmerksamkeit. Zum Beispiel können Sie Ihrem Kind etwas vorlesen.

**Sind Sie unsicher, ob Sie mit Ihrem Kind zu einer Ärztin oder zu einem Arzt gehen müssen? In diesen 5 Situationen braucht Ihr Kind eine Ärztin oder einen Arzt:**

1. Das Kind atmet schwer, schnell oder hat eine «pfeifende» Atmung.
2. Das Kind hat seit 4 Tagen Husten UND Fieber.
3. Das Kind hat Schmerzen beim Atmen.
4. Der Husten dauert mehr als 14 Tage.
5. Das Kind ist erschöpft und will nicht mehr spielen.

Sind Sie nicht sicher, was Sie tun sollen? Fragen Sie bei der Elternberatung oder in der Kinderarztpraxis nach. Alle Adressen und Telefonnummern finden Sie unter [www.meinkindistkrank.ch](http://www.meinkindistkrank.ch)

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind alles Gute!