

Pädiatrie

Gastroenteritis

Information für Eltern

Was ist eine Gastroenteritis?

Eine Gastroenteritis ist eine Infektion des Magen-Darm-Trakts, meist verursacht durch Viren (seltener Bakterien). Typische Symptome sind Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen und manchmal Fieber. Die Erkrankung ist in der Regel selbstlimitierend, kann aber bei Kindern zu einem zu hohen Flüssigkeitsverlust führen.

Was ist nach dem Spitalaustritt zu Hause wichtig?

Stuhlfrequenz und Urinausscheidung

- Bei mehreren wässrigen Stuhlgängen (mehr als 3 in 6 Stunden) oder sehr flüssigem Stuhl, der in der Windel versickert, sollte zusätzlich zur üblichen Trinkmenge Flüssigkeit gegeben werden.
- Breiiger oder dünner Stuhl kann nach einer Gastroenteritis mehrere Tage intermittierend auftreten. Wichtig ist, dass Ihr Kind dabei ausreichend trinkt.
- Ihr Kind sollte mindestens alle 6 Stunden Urin lösen (Windel nass oder Toilettengang, manchmal ist es jedoch schwierig Urin vom flüssigen Stuhlgang zu unterscheiden).
- Das Wichtigste ist der Allgemeinzustand, wenn Ihr Kind sehr schlapp ist, suchen Sie bitte ärztliche Hilfe.

Schmerzen

- Vor dem Stuhlgang kann es zu Bauchschmerzen kommen – diese sollten nach der Entleerung verschwinden.
- Bei anhaltenden oder starken Schmerzen, geblähtem Bauch oder Druckempfindlichkeit suchen Sie bitte ärztliche Hilfe.
- Schmerzmittel (z. B. Paracetamol) können bei Bedarf einmalig gegeben werden. Bleibt eine Besserung aus, ist eine ärztliche Abklärung notwendig.

Medikamente gegen Erbrechen und Durchfall

- Bei starkem Erbrechen können Sie ein Medikament gegen Übelkeit (z.B. Itinerol B6®) versuchen.
- Medikamente, die Durchfall hemmen (z.B. Imodium®), dürfen Sie NICHT geben, da diese die Dauer der Infektion verlängern und zu Darmverschluss führen können.

Fieber

Fieber über 38.5 °C ist bei gutem Allgemeinzustand zunächst nicht beunruhigend. Schmerz- und Fiebermittel wie Paracetamol (Dafalgan®, Benuron®, Tylenol®...) oder Ibuprofen (Algifor®, Irfen®) (ab dem Alter von 3 Monaten und Gewicht über 5kg) dürfen bei Fieber mit zusätzlichem Unwohlsein oder Trinkschwäche verabreicht werden. Die beiden Medikamente dürfen abwechselnd gegeben werden.

Paracetamol (Dafalgan®) ist bei einer Magen-Darm-Grippe gegenüber Ibuprofen (Algifor®) zu bevorzugen.

Ein schlafendes Kind muss nachts nicht geweckt werden, um fiebersenkende Medikamente zu geben.

Trinken

- Ihr Kind sollte zu Hause mindestens die gewohnte Trinkmenge wie vor der Erkrankung zu sich nehmen (häufige, kleine Trinkmengen).
- Bei grösseren Stuhlverlusten muss das Kind in der Lage sein, diese durch vermehrtes Trinken zu kompensieren.
- Geben Sie Ihrem Kind verdünnte Fruchtsäfte oder Süssgetränke zu trinken (1 Glas verdünnt mit 4 Gläsern Wasser). Milchgetränke sind nicht ideal, können jedoch 1:1 mit Wasser verdünnt gegeben werden, falls Ihr Kind nichts anderes trinken möchte.
- Sie können Ihrem Kind zusätzlich Elektrolytlösungen zu trinken geben oder in sein Lieblingsgetränk mischen. Diese enthalten Körpersalze und Zucker und können rezeptfrei in Apotheken und Drogerien gekauft werden.
- Stillkinder dürfen weiterhin nach Bedarf gestillt werden – auch häufiger in kleinen Portionen.

Ernährung

- Keine spezielle Diät ist erforderlich. Geben Sie dem Kind, was es kennt und verträgt. Besonders gut geeignet sind Zwieback, Salzstangen, Bananen und Reis.
- Reduzieren Sie fettige Lebensmittel und grössere Mengen an Milchprodukten, falls daraufhin Bauchschmerzen oder sofortiger Stuhlgang auftritt.
- Kleine, häufige Mahlzeiten sind oft besser verträglich als grosse Portionen.

Probiotika

- Probiotika sind nützliche Mikroorganismen (z. B. Lactobacillus, Lactocaseibacillus, Bifidobacterium, Saccharomyces, die die Dauer von Durchfall leicht verkürzen können und zur Wiederherstellung des Darmmikrobioms beitragen.
- Sie sind nicht zwingend notwendig, können aber als ergänzende Massnahme gegeben werden.
- In der Schweiz wird nur Perenterol® von der Krankenkasse bezahlt. Andere Probiotika (Essential-Biotic®, BioGaia ProTectis®, Vivatlac®, PharmedDefense®, Lactibiane Kinder®, OMNi-BIOTIC®) sind Apotheken ohne Rezept erhältlich, müssen jedoch selbst bezahlt werden.

Nachkontrolle und Wiedervorstellung

Eine reguläre Kontrolle in der Kinderarztpraxis ist nicht zwingend erforderlich. Kontaktieren Sie Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt, wenn bei Ihrem Kind Folgendes auftritt:

- Reduzierte Trink- und Urinmengen (weniger als 4 nassen Windeln pro Tag, keine Tränen)
- Persistierende Bauchschmerzen oder Blut im Stuhl
- Persistierendes Fieber < 48h
- Verschlechterung des Allgemeinzustandes (Kind ist schlapp, mag nicht spielen)
- Auftreten von neuen Symptomen

Ausserhalb der Praxisöffnungszeiten

erreichen Sie KidsLine von Medgate über die Notfallnummer: **058 387 78 88** (Kosten werden über Krankenversicherung abgerechnet)

Ansteckung, Schulbesuch, Sport

Die Ansteckung erfolgt über den Stuhlgang – achten Sie deshalb auf gute Händehygiene (nach dem Wickeln/Toilettengang).

Ihr Kind darf wieder zur Schule gehen, sobald es sich wohlfühlt, fieberfrei ist und ausreichend trinkt.

Sport ist möglich, wenn sich Ihr Kind selbst bereit dafür fühlt – Kinder regulieren ihre Belastung in der Regel gut selbst.

Vorbeugen

Die Schluckimpfung gegen Rotaviren (Rotarix® oder RotaTaq®) wird in der Schweiz für alle Säuglinge im Alter von 6 Wochen bis maximal 6 Monaten empfohlen. Sie schützt sehr gut vor schweren Verläufen und reduziert Hospitalisationen deutlich.