



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion



**kjz**

# Schnupfen, Niesen und Co.



Gesundheit

0–1 Jahr

**Niest Ihr Baby häufig? Läuft ihm die Nase oder hat es eine gelbe Kruste am Auge? Die folgenden Informationen und Empfehlungen können Ihnen weiterhelfen.**

## Verstopfter Tränenkanal

Ein verstopfter Tränenkanal ist ein sehr häufiges Problem bei Neugeborenen – fast ein Drittel ist davon betroffen. Zu den Beschwerden gehören ständig tränende Augen und gelbliche Krusten auf dem Lid (verklebte Augen) durch die eingetrocknete Tränenflüssigkeit, besonders nach dem Aufwachen. Eine Behandlung ist selten erforderlich, häufig öffnet sich der Tränenkanal in den ersten Lebensmonaten von alleine.

### Wie Sie Ihrem Kind helfen können

Einen verstopften Tränenkanal können Sie nicht verhindern. Um die gelben Krusten zu entfernen, befeuchten Sie ein fusselfreies Tuch /Watte mit einer Kochsalzlösung 0.9 % (in der Apotheke erhältlich) oder mit lauwarmem Wasser. Tupfen oder streichen Sie dieses vorsichtig von aussen nach innen Richtung Nase. (Wichtig ist es, vorher die Hände zu waschen.) Verwenden Sie keinen Kamillentee, wie dies in manchen Quellen empfohlen wird. Ist das Auge sichtlich entzündet, gerötet und geschwollen, gehen Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



## Schnupfen

Beim Schnupfen hat Ihr Kind eine verstopfte Nase, es muss öfter niesen und die Nase läuft. In den meisten Fällen wird Schnupfen durch eine Virusinfektion ausgelöst, welche die Nasen- und Rachenschleimhäute befällt. Diese schwellen an und es kommt zu einer laufenden oder verstopften Nase, manchmal begleitet von Halsweh (Schluckbeschwerden), Husten oder Fieber. Der Schnupfen kann 10 Tage oder länger andauern.

### **Wie Sie Ihrem Kind helfen können**

- Achten Sie auf eine kühle Raumtemperatur beim Schlafen.  
Empfehlung: wenn möglich zwischen 18 und 20 °C sowie auf eine ideale Luftfeuchtigkeit (das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt während der Zeit, in der geheizt wird, eine Feuchtigkeit von 30–50 %).
- Achten Sie darauf, dass der Kopf und der Oberkörper Ihres Kindes etwas höher liegen, als der restliche Körper.
- Sorgen Sie für eine gute Luftfeuchtigkeit, zum Beispiel mit einem Luftbefeuchter oder nassen Tüchern, die Sie neben oder über der Heizung aufhängen.
- Geben Sie Ihrem Kind viel zu trinken (Muttermilch, Säuglingsmilch, Wasser, ungesüßten Tee).
- Verabreichen Sie Ihrem Kind eine Kochsalzlösung (0.9 %) als Nasentropfen.
- Es gibt Wickel und Brustsalben, die bereits bei Babys angewandt werden können. Einige davon sind jedoch erst für Säuglinge ab dem 6. Monat oder später geeignet. Erkundigen Sie sich hierfür bei Ihrem/Ihrer Berater/in oder in der Apotheke.

Wenn Sie sich unsicher fühlen, fragen Sie Ihr/e Mütter- und Väterberater/in oder gehen Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

## Niesen und Nasenlaufen

Alle Babys niesen ab und zu, um ihre Nase zu reinigen. Dabei handelt es sich um einen normalen Reflex und kein Zeichen einer Erkältung.

Bei manchen Neugeborenen sind in den ersten 2 bis 3 Monaten immer wieder schleimige, klare oder weissliche Absonderungen aus der Nase zu beobachten. Dies ist harmlos und weder ein Zeichen für eine Infektion noch für eine Allergie.

## Spucken

Viele Babys spucken nach dem Essen, dies kann gelegentlich auch mehr sein. Manche Babys spucken auch immer wieder in kleinen Mengen, manchmal bis zu zwei Stunden nach der Mahlzeit. Dies liegt daran, dass der Mageneingangsmuskel noch nicht gut schliesst. Solange das Kind gut zunimmt und nicht unter Schmerzen leidet, besteht kein Anlass zur Sorge.

### **Wie Sie Ihrem Kind helfen können**

Lassen Sie Ihr Kind nach der Mahlzeit aufstossen, diese «Bäuerchen» helfen. Dann legen Sie es vorsichtig hin.

Wenn Sie sich unsicher fühlen, fragen Sie Ihr/e Mütter- und Väterberater/in oder gehen Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

## Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Broschüre «Lisa, Daniel und ... Wenn die Kinder krank sind: Ratschläge für Eltern» von Pädiatrie Schweiz:

[paediatricschweiz.ch](https://paediatricschweiz.ch) → [Unterlagen](#) → [Lisa und Daniel](#)

Beim Kinderspital Zürich finden Sie zudem hilfreiche Ratgeber und Merkblätter für verschiedene Krankheiten:

[kispi.uzh.ch/broschueren](https://kispi.uzh.ch/broschueren)

**Gesundheit für Kinder: Kinderkrankheiten verhüten, erkennen, behandeln**, Herbert Renz-Polster, Nicole Menche und Arne Schäffler, 2020. Ratgeber für Eltern

Weitere Themen rund ums Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «fürs Leben gut».

[fueralebengut.ch/kjz-ratgeber](https://fueralebengut.ch/kjz-ratgeber)



### **Wir unterstützen Sie.**

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

[zh.ch/kjz](https://zh.ch/kjz)