



OB KLEINE VERLETZUNG, NOTFALL ODER ERKRANKUNG – WIR SIND DA!

Wenn es dem eigenen Kind nicht gut geht, möchte man es bestens betreut wissen.

In der Kinderklinik Augsburg | Mutter-Kind-Zentrum Schwaben arbeiten Experten aller Fachrichtungen der Kinder- und Jugendmedizin unter einem Dach zusammen und versorgen Schwangere, Neugeborene, Kinder und Jugendliche auf höchstem medizinischen Niveau. Herzlich, kompetent und in einer Atmosphäre zum Wohlfühlen.

In unserer Kindernotaufnahme sind wir in Notfällen immer für Sie da – auch außerhalb der Öffnungszeiten Ihres Kinderarztes.

Für Terminvereinbarungen: 0821 400-3456
Im Notfall: 0821 400-02



GESUNDER MEDIENKONSUM

Kinder und Jugendliche wachsen heutzutage ganz selbstverständlich mit neuen Medien auf. Computer, Smartphones und Tablets sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Trotz vieler Vorteile: Ohne klare Regeln oder die nötige Kompetenz im Umgang können sich Bildschirmmedien auch negativ auf Körper und Psyche auswirken – insbesondere bei übermäßiger Nutzung oder nicht altersgerechten Inhalten.

Einige Tipps für einen gesunden Medienkonsum:

- Reflektieren Sie Ihr eigenes Nutzungsverhalten. Sie sind Vorbild für Ihr Kind, es wird Sie nachahmen.
- Begleiten Sie Ihr Kind beim Medienkonsum, und sprechen Sie über das Gesehene. Kinder unter drei Jahren sollten noch gar keine Bildschirmmedien nutzen.
- Stellen Sie klare Regeln auf, und begrenzen Sie die Nutzungszeiten.
- Setzen Sie Medien nicht als Erziehungsmittel ein, weder zur Belohnung und Bestrafung noch zur Beruhigung.
- Wählen Sie altersgerechte Medieninhalte (ohne Gewalt) aus.
- Überlassen Sie die Fernbedienung nicht Ihrem Kind. Sie als Elternteil sollten entscheiden, was Ihr Kind schaut.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass das reale Leben für Ihr Kind zweitrangig geworden ist oder Ihr Kind zu häufig Bildschirmmedien konsumiert, suchen Sie professionelle Hilfe.



SCHNELLE HILFE, WENN DIE NASE BLUTET

Im Winter kommt es bei Kindern schnell zu Nasenbluten. Die Nasenschleimhaut ist sehr stark durchblutet. Trocknet sie bei kühlen Temperaturen aus, wird sie empfindlicher – dann reicht ein Niesen und es kann zu kleineren Verletzungen mit Nasenbluten kommen. Das sieht zwar schlimm aus, ist es meist aber nicht.

Fünf wichtige Hinweise:

- Aufrecht hinsetzen oder den Oberkörper hoch lagern.
- Den Kopf nach vorne beugen, damit das Blut aus der Nase abfließen kann.
- Kühlen: Ein feuchtes, kaltes Tuch im Nacken bewirkt, dass sich die Gefäße im Hals-Kopf-Bereich zusammenziehen und die Blutung gestillt wird.
- Nasenflügelndruck: Nasenflügel fünf bis zehn Minuten mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken. Dazwischen die Nasenlöcher immer wieder öffnen, damit sich kein Blut anstaut.
- Das sollten Sie vermeiden: den Kopf nach hinten beugen – es besteht die Gefahr, sich am Blut zu verschlucken, das kann zu Brechreiz und Übelkeit führen; sich hinlegen – das Blut kann in die Atemwege gelangen; die Nase verstopfen – die empfindliche Wunde kann wieder aufreißen.

Beruhigen Sie Ihr Kind, denn wenn es aufgeregt ist, hält die Blutung meist noch ein wenig länger an. Wenn die Nase nach zwanzig Minuten nicht aufhört zu bluten oder das Nasenbluten regelmäßig auftritt, sollten Sie mit Ihrem Kind einen Arzt aufsuchen.

