

Liebe Schwangere,

falls Sie es mit einer Erkältung „erwischt“ hat, hier ein paar praktische Hinweise:

- Erkältungen werden durch Viren hervorgerufen (Tröpfcheninfektion). Durch die Barriere im Mutterkuchen gelangen diese nicht zu Ihrem Kind und sind daher für das Kind unschädlich.
- Erkältungen dauern – mit oder ohne Therapie – ca. 7-10 Tage. Antibiotika helfen nur gegen Bakterien und sollten nur bei starker Superinfektion (wie z.B. eitrige Nasennebenhöhlenentzündung) eingesetzt werden.
- Gegen Viren helfen sie nicht!

### **Am besten helfen:**

- Ruhe und körperliche Schonung, viel Schlaf, mindestens einmal täglich frische Luft und leichte körperliche Bewegung (z.B. Spaziergang).
- Vitaminreiches Essen, viel trinken (mind. 2 Liter/Tag, am besten Wasser oder Tee).
- Inhalation mit Erkältungszusatz oder Kamillentee.
- Nasenbefeuchtung mit Meerwasserspray oder Emser®-Nasendusche.
- Husten-/Halsbonbons lutschen, gerne mit Eukalyptuszusätzen oder Menthol.

### **Vorübergehend erlaubte Medikamente:**

- Husten: Ambroxol (z.B. Mucosolvan®) oder ACC (z.B. ACC® 600 Brausetabletten)
- Schnupfen: Nasenspray/Tropfen mit Xylometazolin oder Oxymetazolin (z.B. Otriven®, Nasivin®, Wick Sinex®...)
- Fieber/Kopf- und Gliederschmerzen: Paracetamol (max. 8 Tbl/Tag) oder Ibuprofen 400mg (max. 4Tbl/Tag). Ibuprofen NICHT nach der 28. SSW bis zur Geburt.
- Verstopfte Nasennebenhöhlen: Präparate mit ätherischen Ölen (z.B. GeloMyrtol®)
- Halsschmerzen: Präparate mit lokalen Betäubungsmitteln (z.B. DoloDobendan®).

### **Vermeiden Sie möglichst:**

- Kombinationspräparate mit versch. Inhaltsstoffen, sind teilweise nicht ausreichend in der Schwangerschaft erprobt.
- Präparate mit Alkohol (z.B. Wick-MediNait®)
- Präparate mit leicht aufputschenden Substanzen wie Ephedrin, Pseudoephedrin (z.B. Aspirin complex®)
- Längere oder zu hoch dosierte Anwendungen von Nasensprays (siehe Packungsbeilage)
- Ibuprofen nicht nach der 28. Schwangerschaftswoche.