Nasenbluten bei Kindern

Wie kommt es bei Kindern zu Nasenbluten?
Nasenbluten ist bei Kindern und Jugendlichen sehr häufig und meistens harmlos. Fast immer blutet ein kleines Gefäß im vorderen Bereich der Nasenscheidewand. Dort liegen viele feine Blutgefäße direkt unter der empfindlichen Schleimhaut. Häufige Ursachen von Nasenbluten bei Kindern sind u.a. eine trockene oder gereizte Nasenschleimhaut, Erkältungen und häufiges Naseputzen, Allergien, Nasebohren oder andere Manipulationen in der Nase, zu kräftiges Schnäuzen oder kleine Verletzungen der Nase. Bei häufigem Nasenbluten sollte deshalb immer überlegt werden: Ist die Nase gereizt? Könnte eine Allergie oder ein Infekt vorliegen? Wird häufig in der Nase gebohrt oder geschnäuzt? Selten können andere Ursachen wie eine Blutungsneigung dahinterstecken.

Was kann ich gegen Nasenbluten tun?
Wie bei einem blutenden Finger wird die Blutung am besten durch konsequenten Druck gestillt. Bitte nicht abwarten, bis das Nasenbluten von selbst aufhört, sondern durch zügigen Druck die Blutung rasch stillen. Lassen Sie das Kind aufrecht hinsetzen. Der Kopf sollte ein wenig nach vorne geneigt sein, damit Blut nicht in den Rachen läuft. In dieser entspannten Position dann beide Nasenflügel mit Daumen und Zeigefinger fest zusammendrücken und mindestens 5 Minuten ohne Unterbrechung drücken – bei häufigem Nasenbluten auch 10 Minuten. Der Druck sollte nicht weh tun, kann aber von dem Kind als unangenehm empfunden werden. In diesem Fall hilft es, dem Kind den Sinn des Abdrückens zu erklären und das Kind dazu zu animieren, das Abdrücken selbst zu übernehmen. Man sollte dabei nicht zwischendurch loslassen, um nachzusehen, ob es noch blutet. Nach einer Blutung empfiehlt es sich, für einige Stunden nicht kräftig schnäuzen oder in der Nase manipulieren, da die frisch verschlossene Stelle sonst erneut aufreißen kann.

Was bringt nichts?
Ein Kühlpack oder ein kalter Waschlappen im Nacken sind nicht nötig. Ein Nutzen für die Blutstillung ist nicht belegt. Den Kopf nach hinten zu legen hilft nicht und führt dazu, dass Blut verschluckt wird. Auch ein starkes Vornüberbeugen stoppt die Blutung nicht. Man sollte auch keine Watte oder Taschentücher tief in die Nase stopfen.

Wie kann ich Nasenbluten verhindern?
Bei wiederkehrendem Nasenbluten sollte vor allem die Nasenschleimhaut geschont werden. Das bedeutet, man sollte das Kind dazu anhalten, nicht in der Nase zu bohren und sich nur vorsichtig und zurückhaltend zu schnäuzen. Zu trockene Raumluft sollte vermieden und Allergien konsequent behandelt werden. Bei trockener Nase kann man Kochsalz-/Meerwasserspray verwenden oder alternativ eine fettige Nasensalbe 3-mal täglich dünn im vorderen Nasenbereich anwenden.

Wann muss ich mit Nasenbluten zum Arzt?
- Wenn die Blutung trotz 5 Minuten konsequentem Druck nicht deutlich nachlässt. In diesem Fall ruhig nochmal 5 Minuten weiterdrücken. Besteht die Blutung auch nach insgesamt 10 Minuten fort, sollte sie ärztlich beurteilt werden
- Wenn das Kind blass, schwindelig oder kreislaufinstabil wird
- Wenn Nasenbluten immer wieder oder sehr häufig auftritt
- Wenn fast immer nur dieselbe Nasenseite blutet
- Wenn in der Familie eine Blutgerinnungsstörung bekannt ist
- Wenn zusätzlich zum Nasenbluten ungewöhnliche blaue Flecken, Zahnfleischbluten oder andere Blutungsneigungen auftreten