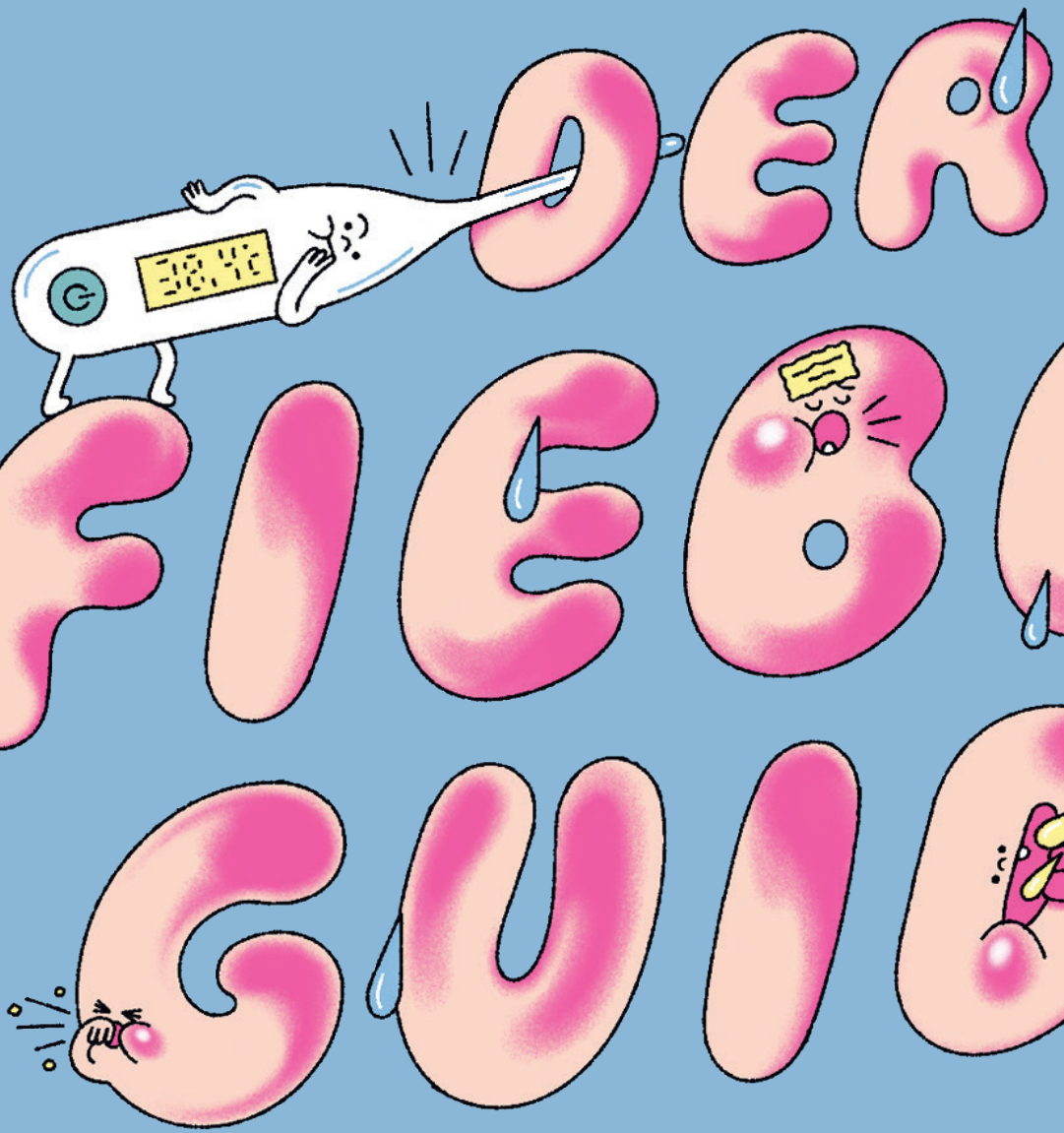
Apotheken Umschau

Eltern

# DER FIEBER-GUIDE



## MESSEN – SENKEN – LINDERN

Anzeige

SPANNENDE ABENTEUERREISE IN DEN KÖRPER!

Ein Hörspiel-Podcast für Kinder.

gesundheit-hören.de

Das Audioangebot der Apotheken Umschau

# Liebe Eltern,

Foto: W&B/Dominik Asbach

Fieber macht erst mal Angst. Als Mutter von drei Töchtern weiß ich das. Wenn so ein kleiner Körper immer wärmer wird und das Thermometer irgendwann 40 Grad anzeigt, sind sie plötzlich ganz schön groß: die Sorgen ums Kind. Aber als Apothekerin habe ich auch gelernt, dass Fieber dem Körper dabei hilft, sich gegen Viren und Bakterien zu wehren. Dieses Wissen hilft mir, gelassen zu bleiben. In diesem kleinen Heft haben wir für euch alle wichtigen Infos zusammengestellt: wann ihr Fieber senken solltet, welche Medikamente helfen und was bei einem Fieberkrampf zu tun ist – damit auch ihr im Ernstfall cool bleiben könnt.

**EURE ELTERN-REDAKTION**
**redaktion-eltern@wubv.de**

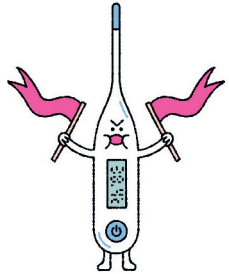
# Das ist Fieber

## WARUM WIRD'S HEISS?

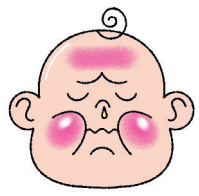
Wenn Viren oder Bakterien in den Körper gelangen, kann das Immunsystem mit Fieber reagieren. Die erhöhte Temperatur erschwert es Krankheitserregern, sich zu vermehren und unterstützt die körpereigene Abwehr dabei, besonders gut zu arbeiten. Fieber ist also oft ein Zeichen dafür, dass der Körper aktiv gegen eine Infektion kämpft. Solange das Kind genug trinkt und sich nicht zu schlecht fühlt, müsst ihr das Fieber nicht gleich senken. Entscheidend ist nicht die Höhe des Fiebers, sondern wie es dem Kind geht. Fühlt es sich aber deutlich schlechter oder steigt das Fieber über 39 Grad, könnt ihr in der Regel Paracetamol oder Ibuprofen geben. Achtet dabei immer auf die richtige Dosierung für Alter und Gewicht. Bei Unsicherheiten: in der Apotheke oder der Kinderarztpraxis nachfragen.

**Gut zu wissen:** Die normale Körpertemperatur liegt zwischen 36,5 °C und 37,5 °C. Von erhöhter Temperatur spricht man ab 37,6 °C und von Fieber ab 38,5 °C.

# ACHTUNG: REDFLAGS



Bei diesen **Warnzeichen** solltet ihr zur Kinderärztin, zum Kinderarzt, zum Bereitschaftsdienst oder in die Notaufnahme



**Über 38 °C** bei Säuglingen unter 3 Monaten

**Über 40 °C** bei Kleinkindern und älteren Kindern

Das Fieber hält länger an als **drei Tage** oder es treten Symptome auf wie: Erbrechen, Durchfall, Nackensteife oder Hautausschlag

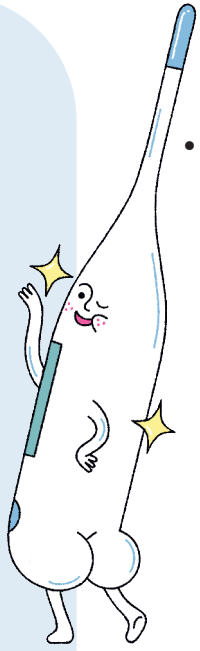
Das Kind ist zum Beispiel **sehr schlapp,** hat starke Schmerzen, trinkt kaum, wirkt ausgetrocknet, hat Atemprobleme, reagiert nicht normal, schreit schrill, hat sehr blasse, blaue oder graue Haut

# Richtig messen

## DAS FIEBERTHERMOMETER

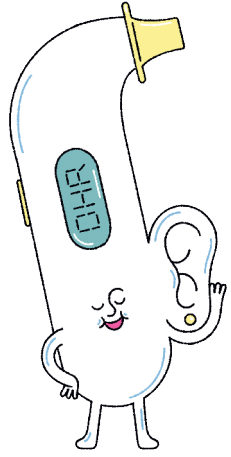
Bei Babys und Kleinkindern ist das Fiebermessen oft gar nicht so leicht. Bis zum ersten Geburtstag misst man am besten mit einem digitalen Thermometer im Po. Danach darf es auch ein Infrarot-Ohrthermometer sein. Achtet dabei darauf, dass der Sensor Richtung Trommelfell zeigt und das Kind vorher nicht auf dem Ohr gelegen hat. Bei einer Mittelohrentzündung sollte man die Temperatur nicht im Ohr messen. Viele finden das kontaktlose Messen mit einem Stirnthermometer angenehmer. Die Werte sind aber oft unzuverlässig.

**Gut zu wissen:** Auch die Messung im Mund ist fehleranfällig und sollte nicht bei Kleinkindern angewendet werden.

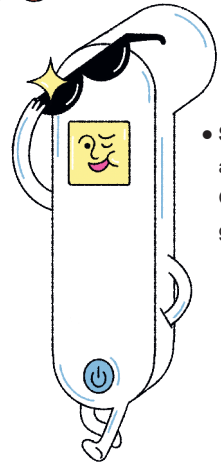


- **Digitales Thermometer:** im Po messen, beste und genaueste Wahl für Babys und Kleinkinder

## WELCHES NEHM ICH?



- **Ohrthermometer:** ab einem Jahr sinnvoll, aber auf korrekte Anwendung achten



- **Stirnthermometer:** als grobe Orientierung geeignet

# Sicher senken

## PARACETAMOL

Gut geeignet für Babys und Kleinkinder. Paracetamol senkt Fieber und lindert Schmerzen. Die Dosierung hängt vom Alter und Gewicht des Kindes ab. Wichtig: genug Zeit zwischen den einzelnen Gaben einhalten. Beachtet dazu die Packungsbeilage oder lasst euch in der Apotheke, von der Kinderärztin oder dem Kinderarzt beraten.

- **Vorteil:** gut verträglich
- **Gibt es zum Beispiel als:** Saft, Zäpfchen, Direktgranulat

## IBUPROFEN

Wenn das Kind zusätzlich zum Fieber etwa auch Halsschmerzen oder entzündete Ohren hat, ist Ibuprofen eine gute Wahl. Es wirkt fiebersenkend, schmerzlindernd und zusätzlich entzündungshemmend. Ibuprofen am besten zu einer Mahlzeit geben, damit der Magen nicht gereizt wird. Auf die zum Alter und Gewicht passende Dosierung achten, sowie den Mindestabstand zwischen den Gaben einhalten.

**Vorsicht:** Bei Babys frühestens ab drei Monaten einsetzen, und dann auch nur, wenn es der Kinderarzt oder die Kinderärztin empfohlen hat.

- **Vorteil:** zusätzlich entzündungshemmend
- **Gibt es zum Beispiel als:** Saft, Zäpfchen, Direktgranulat, Schmelztablette

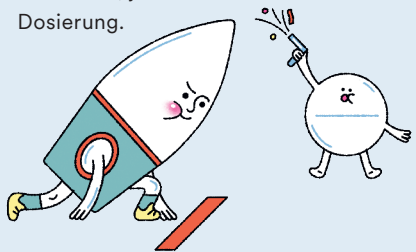
**ACHTUNG**

Kinder sollten **keine Acetylsalicylsäure** bekommen. Bei Infekten kann der Wirkstoff in seltenen Fällen zu schweren Schäden an Leber und Gehirn führen. Paracetamol oder Ibuprofen sind sicherer für Kinder.

# Einfach behandeln

## GEHT AB WIE ZÄPFCHEN

Ideal für Babys und Kleinkinder – besonders bei Erbrechen oder Schluckproblemen. Mit der stumpfen Seite voraus in den After einführen, vorher leicht anwärmen. Geeignet ab Geburt, je nach Wirkstoff und Dosierung.

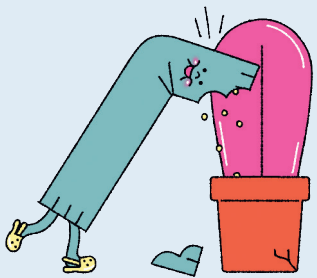


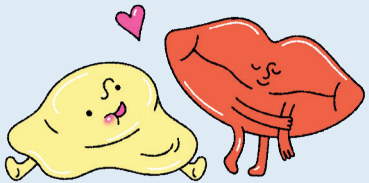
## FRUCHTIG SÜSSER FIEBERSAFT

Wird von vielen Kindern gern genommen, da er meist lecker schmeckt. Vor Gebrauch gut schütteln. Nur mit Dosierspritze oder Messbecher verabreichen. Geeignet ab etwa drei Monaten, aber abhängig vom Wirkstoff.

## ZACK AUF DIE ZUNGE

Bei Direktgranulat liegt der Wirkstoff als Einzeldosis zum Aufreißen vor – er kann ohne Wasser direkt auf die Zunge. Geeignet für ältere Kinder, meist erst ab vier bis sechs Jahren.





## QUASI ZUM DAHINSCHMELZEN

Schmelztabletten lösen sich direkt im Mund auf – ohne Kauen oder Wasser. Sie sind einfach anzuwenden, wenn Kinder schon sicher lutschen können. Das klappt meist ab sechs Jahren.

# Alternativer Helfer

## WUNDERWAFFE WADENWICKEL?

Neben Medikamenten können auch Wadenwickel helfen, das Fieber zu senken. Ob Wadenwickel sinnvoll sind oder nicht, am besten mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin besprechen.

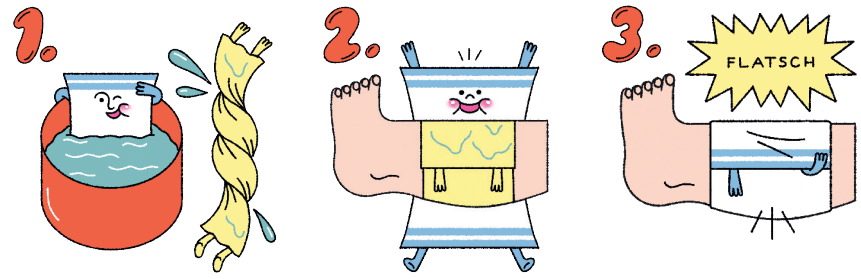
**Wichtig:**

- Nicht bei Babys **unter einem Jahr**
- Nur **bei warmen Händen und Füßen**
- Kein kaltes Wasser, sondern **nur handwarmes Wasser** verwenden
- Nicht bei **Schüttelfrost** anwenden
- Kind **nicht alleine** lassen

**Weitere Infos:**

Schaut auf **a-u.de/-792531** oder scannt den QR Code

## SO GEHT'S!

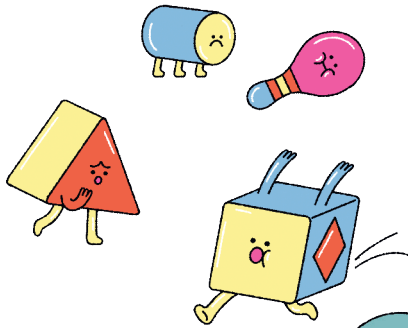



Zwei dünne Tücher – aus Baumwolle oder Leinen – in **handwarmes Wasser** tauchen, auswringen, links und rechts jeweils eines um die Wade wickeln und mit einem oder zwei **trockenen Baumwolltüchern** abdecken. Bei kleineren Kindern Wickel **nach 10 Minuten** abnehmen. Bei älteren Kindern, wenn die Tücher körperwarm sind oder nach maximal 30 Minuten. Während der Anwendung **beim Kind bleiben** und die Wickel sofort abnehmen, wenn es unangenehm wird oder das Kind friert.

# Achtung: Fieberkrampf

## RUHE BEWAHREN

Ein Fieberkrampf ist beängstigend, aber meist harmlos. Er tritt vor allem bei Kindern zwischen sechs Monaten und sechs Jahren auf – oft wenn Fieber schnell ansteigt. Das Kind verkrampft, verdreht die Augen oder zuckt am ganzen Körper. Gut zu wissen: Fieberkrämpfe enden meist nach zwei bis drei Minuten von alleine.



## WICHTIG!

- **Nicht** festhalten
- Der Anfall sollte nach **2 bis 3 Minuten** enden
- Nach dem **ersten Fieberkrampf** immer zum Kinderarzt oder zur Kinderärztin – bei weiteren je nach Absprache.

**Rettungsdienst rufen,** wenn der Krampf länger als **3 Minuten** dauert, mehrfach auftritt oder das Kind danach nicht ansprechbar ist.

## HILFE HOLEN

Nicht zögern und gleich die entsprechende **Telefonnummer** wählen:

**Notruf Feuerwehr und Rettungsdienst**
112

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst**
116 117

**Bei Überdosierung: Giftnotrufzentrale**
030/192 40

**Apotheken-Notdienst**
0800/00 22 8 33

**Elterntelefon**
0800/111 0 5 50

Anzeige

# medizini

# ENTDECKEN MACHT SPASS!

Das tolle Postermagazin zum Staunen, Lernen, Rätseln und Lachen.

**Jeden Monat NEU in deiner Apotheke**

Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG, Konradshöhe 1, 82065 Baierbrunn
Druck: Mohn Media Mohndruck GmbH, 33311 Gütersloh
Illustrationen: W&B/Patricia Tarczynski
© Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG