



Fieber! Keine Panik!

Was ist eigentlich Fieber?

Fieber ist keine Krankheit, sondern eine Schutzreaktion des Körpers, wenn eine Infektion durch Viren oder Bakterien vorliegt. Diese können sich dann schlechter vermehren. Der Körper hilft sich also erstmal selbst!
Im Hypothalamus einer Region im Gehirn wird die Körpersolltemperatur durch Botenstoffe, die der Körper aussendet, eingestellt.

Ab wann hat mein Kind Fieber?

Normaltemperatur ist von 36,5°C- 37,5°C
erhöhte Temperatur ist von 37,6°C- 38,5°C
Fieber ist ab 38,5°C, hohes Fieber ab 39°C
Kinder können bis 41°C fiebern

Morgens ist die Körpertemperatur um 0,5°C niedriger als abends. Beim wilden Toben kann die Körpertemperatur erhöht sein, dies ist unbedenklich!

Fieberphasen

Fieberanstieg: Kind friert, kühle Arme und Beine, evtl. Schüttelfrost
Fieberhöhe: Kind ist überall sehr warm, Erschöpfung
Fieberabfall: Temperatur normalisiert sich, schwitzen, Durst

Wie messe ich Fieber richtig?

Die exakteste Messung ist rektal, im Darmausgang des Kindes.
Dazu wird ein digitales Fieberthermometer ca. 2-3 cm in den Darmausgang eingeführt.
Vorher unbedingt etwas Creme auf die Thermometerspitze! Die Beine des Kindes sollten leicht angewinkelt sein, damit es sich nicht verkrampft.
Bei Kindern über 2 Jahren kann zur orientierenden Messung ein Ohrthermometer benutzt werden. Oft schwanken die Werte aber ein wenig.

Was kann und sollte ich bei Fieber tun?

Säuglinge unter 6 Monaten sollten immer dem Kinderarzt vorgestellt werden!

Bei erhöhter Temperatur reicht es das Kind zu beobachten.
Immer ist der Allgemeinzustand des Kindes wichtig, spielt es, lacht es, isst und trinkt es - dann kann abgewartet werden.
Bei Temperaturen über 39°C kann eine fiebersenkende Massnahme nach Anordnung des Kinderarztes begonnen werden.
Hierzu eignen sich Paracetamol oder Ibuprofen als Wirkstoff. Bitte den Abstand von 5-6 Stunden zwischen den Gaben einhalten!

**Zusätzlich bitte darauf achten, dass das Kind viel trinkt.
Bettruhe oder ruhiges Spielen, keine starke Anstrengung oder direkte Sonne.
Im Fieberanstieg, wenn das Kind friert, warm zudecken.
Im Fieberabfall nicht zu warm anziehen bzw. nicht zudecken.
Bettwäsche häufiger wechseln.
Wadenwickel mit lauwarmen Tüchern sind nur sinnvoll, wenn die Arme und Beine heiß sind (Fieberhöhe bzw. Fieberabfall), bei kühlen Armen und Beinen (Fieberanstieg) bewirken sie sogar einen noch weiteren Anstieg der Körpertemperatur!**

Wann muss ich zum Kinderarzt?

**Junge Säuglinge unter 3 Lebensmonaten sollten ab einer Körpertemperatur von 38°C unbedingt sofort von einem Arzt gesehen werden! Nachts, Feiertags und am Wochenende vom kinderärztlichen Notdienst (z.B. Kinderklinik Schwabing).
Kinder unter 2 Jahren sollten ab dem 2. Fiebertag oder wenn das Fieber über 39°C steigt dem Kinderarzt vorgestellt werden.
Ältere Kinder, wenn sie länger als 3 Tage fiebern.**

**Auch unabhängig von der Höhe des Fiebers sollte ein Kinderarzt aufgesucht werden, wenn das Kind 2 Mahlzeiten hintereinander nichts essen oder, wichtiger, trinken möchte, das Kind apathisch ist, wiederholt erbricht oder sehr starken Durchfall hat, es dem Kind trotz fiebersenkender Maßnahmen schlecht geht oder es einen Fieberkrampf hat.
Sowie selbstverständlich immer, wenn sie sehr besorgt sind.**



Gute Besserung!!