

Elternratgeber

Fieber

Liebe Eltern,

fast jedes Kind hat im Laufe der ersten Lebensjahre Fieberepisoden. Erfolgt eine Betreuung bei einer Tagesmutter, die noch mehrere Kinder betreut, oder kommt das Kind sonst früh in Kontakt zu anderen Kindern (Kita, älteres Geschwisterkind) wird es häufiger Infekte erleiden, welche gut für die Entwicklung des Immunsystems sind, aber leider auch häufig zu Fieber führen. Das ist zwar für die Eltern oft beunruhigend, aber wichtig für die Infektabwehr (Immunsystem) des Kindes. Im Folgenden wollen wir Ihnen ein paar Tipps geben, damit Sie Ihrem Kind zu Hause gut helfen können.

Was ist Fieber?

Fieber ist meistens eine natürliche Reaktion des Körpers bei der Infektabwehr. Bis zu einer gewissen Höhe hilft es dem Körper, Bakterien oder Viren abzutöten, steigt es darüber hinaus an, schwächt es allerdings den Körper.

Die Normaltemperatur des Körpers liegt zwischen 36,5°C und 37,5°C. Bis 38,5°C spricht man von erhöhter Temperatur. Liegt die Körpertemperatur darüber, nennt man das Fieber. Kinder fiebern im Gegensatz zu Erwachsenen sehr oft und sehr schnell über 39°C, öfters auch über 40°C. Bei Säuglingen in den ersten drei Lebensmonaten spricht man schon ab 38°C von Fieber.

Beim Fieberanstieg frieren die Kinder oft (Schüttelfrost) und die Haut fühlt sich kühl an, beim Fieberabfall schwitzen die Kinder meist und die Haut fühlt sich heiß an. Deshalb reicht es zur Feststellung ob Ihr Kind Fieber hat, nicht aus, die Haut nur anzufühlen!

Bitte messen Sie die Körpertemperatur Ihres Kindes unbedingt mit einem Fieberthermometer (flexible Spitze!). Bis zum Alter von mindestens 3-4 Jahren sollten Sie dazu im Popo (rektal) messen, bei älteren Kindern können Sie auch unter der Zunge, oder der Achsel messen, allerdings liegen die gemessenen Temperaturen ca. 0,5°C zu tief. Die korrekte Körpertemperatur kann nur rektal (im Popo) gemessen werden! Der Fieberverlauf ist zu dokumentieren.

Ist Fieber gefährlich?

Für die Frage, ob das Fieber gefährlich für Ihr Kind sein kann, ist es nicht so wichtig, wie hoch das Fieber ist, sondern warum ihr Kind fiebert. Bei vielen Virusinfekten fiebern Kinder oft über 40°C und es geht ihnen eigentlich noch ganz gut dabei. Bei bakteriellen Infekten kann es den Kindern auch schon bei Fieber um 39°C schlecht gehen.

Wichtiger als die Höhe des Fiebers ist also der Zustand Ihres Kindes. Unter Fieber haben die Kinder Herzrasen, Kopf- und Gliederschmerzen. Deshalb sollten Sie den Zustand Ihres Kindes, insbesondere Lebendigkeit und Angabe von Kopfschmerzen nach der Fiebersenkung erneut beurteilen. Gefährlich wird es, wenn Ihr Kind nicht mehr spielen will, nur müde im Bett liegt, nichts mehr trinken will oder völlig teilnahmslos ist.

Was kann ich zu Hause tun?

Wenn Ihr Kind fiebert, benötigt es mehr Flüssigkeit als sonst. Leider trinkt ein krankes Kind meist eher weniger als wenn es gesund ist. Achten Sie trotzdem darauf, dass es so viel wie möglich trinkt. Wenn es nichts essen will, ist das nicht so schlimm.

Da die Kinder beim Fieberanstieg meist frieren, sollten Sie Ihr Kind in dieser Phase nicht zu kühl anziehen. Wenn es beim Fieberabfall stark schwitzt, dann ziehen Sie ihm nur leichte Kleidung an oder decken es nur mit einem Leintuch zu.

Mit dem Fieber versucht der Körper, sich gegen Krankheitserreger zu wehren. Das Fieber ist daher meist nützlich für den Körper und muss nicht in jedem Fall sofort gesenkt werden.

Senken Sie das Fieber, wenn es entweder sehr hoch ist (über 39,5°C) oder Ihr Kind auch bei niedrigerem Fieber müde, schwach oder quengelig ist und nicht trinken will.

Um das Fieber Ihres Kindes zu senken, können Sie folgende Hausmittel anwenden:

- **Wadenwickel:** Zwei Baumwolltücher oder dünne Baumwoll-Kniestrümpfe in eine Schüssel lauwarmes Wasser legen (Bitte nehmen Sie kein kaltes Wasser!) und anschließend gut auswringen. Die Tücher gut um Füße und Unterschenkel wickeln. Darüber kommt je ein Wollschal oder eine große Wollsocke. Die Wadenwickel kühlen durch die Verdunstung des Wassers, daher müssen sie gewechselt werden, wenn die Baumwolltücher fast trocken sind, meist nach 10-15 Minuten. Wadenwickel können Sie machen, wenn die Beine und Füße Ihres Kindes heiß sind. Bei kalten Beinen nützen sie nichts, sind nur unangenehm und können zu Kreislaufproblemen führen.

- **Abwaschung:** Legen Sie dazu Ihr Kind im Bett auf ein großes Badetuch und stellen Sie eine Schüssel mit Wasser (ca. 30°C) daneben. Tauchen Sie einen Waschlappen ins Wasser, drücken Sie ihn nur kurz aus und reiben damit erst die Hände, Arme, Füße und Beine in Richtung zum Körper ab, dann Brust, Bauch und Rücken. Das soll nur wenige Sekunden dauern. Trocknen Sie Ihr Kind danach schnell ab und ziehen ihm einen Schlafanzug an. Eine Abwaschung mit Wasser können Sie nur dann durchführen, wenn Ihr Kind beim Fieber nicht friert!

Was soll ich nicht machen?

Bitte warten Sie mit der Fiebersenkung nicht zu lange, weil Ihr Kind sonst zu stark geschwächt wird.

Bitte machen Sie keine Wadenwickel oder Abwaschungen wenn Ihr Kind friert, oder kalte Hände und Füße hat.

Brauche ich Medikamente?

Wenn das Fieber trotz Wadenwickel weiter steigt und das Kind schwach und müde ist, sollten Sie ihm Medikamente zur Fiebersenkung geben.

- **Paracetamol:** gibt es als Zäpfchen, Tabletten oder Saft. Die Wirkung ist meist nach 1-2 Stunden am stärksten. Dann sollte das Fieber um ca. 1°C gesenkt sein. Bitte richten Sie sich bei der Dosierung nach dem Gewicht Ihres Kindes und nicht nur nach seinem Alter.

- **Ibuprofen:** gibt es für Kinder als Zäpfchen, Saft oder Granulat zum Auflösen. Es wirkt länger als Paracetamol und zusätzlich auch etwas entzündungsdämpfend. Man kann es auch im Wechsel mit Paracetamol geben.

- **Antibiotika:** Sie sind bei bakteriellen Infekten sinnvoll, bei grippalen Infekten nützen sie nichts. Bitte geben Sie ein Antibiotikum nur nach ärztlichem Rat.

- Homöopathie: oft kann man Fieber auch homöopathisch mitbehandeln. Das Mittel muss allerdings zu den Beschwerden Ihres Kindes passend ausgesucht werden.

Warum steigt das Fieber einige Stunden nach dem Fiebermedikament wieder?

Nach ca. 3-4 Stunden lässt die fiebersenkende Wirkung der Zäpfchen nach und das Fieber steigt wieder. Dies ist ein völlig normaler Vorgang und wird sich solange wiederholen, bis sich die eigentliche Erkrankung gebessert hat. Das Fiebermedikament hat dabei keinen heilenden Effekt, sondern behandelt nur das Symptom „Fieber“. Eine Behandlung mit Fieberzäpfchen, selbst über viele Tage hinweg, ist absolut unproblematisch, solange die maximale Dosis (siehe Beipackzettel) nicht überschritten werden.

Wann muss ich zum Arzt?

Bei den meisten fieberhaften grippalen Infekten reicht es, dem Körper Ihres Kindes die Zeit und Pflege zu geben, die er braucht, um mit dem Infekt fertig zu werden. In manchen Fällen braucht Ihr Kind allerdings auch spezielle Hilfe.

Sie sollten mit Ihrem fiebernden Kind dann sofort zum Arzt gehen, wenn:

- es neben dem Fieber zusätzlich starke Beschwerden wie Schmerzen, Durchfall, Erbrechen, Kopfschmerzen, Hautverfärbungen (rot-bräunlich, nicht wegdrückbar) oder Nackensteifigkeit hat.
- es zunehmend müde, schwach und teilnahmslos wird oder nichts mehr trinken will.
- es weniger als drei Monate alt ist.
- das Fieber auch nach Gabe von Fiebermitteln überhaupt nicht sinkt.
- Sie irgendwo Eiter (übel riechende, gelblich-grüne Flüssigkeit) entdecken.
- das Fieber auch bei gutem Zustand des Kindes länger als 3-4 Tage dauert.
- bei Risikokindern
- nach 2-3 Tagen mit leichtem Fieber die Temperatur plötzlich auf über 39°-40° ansteigt

Diesen und weitere Elternratgeber können Sie auch auf unserer Homepage lesen und herunterladen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem kurzen Ratgeber helfen konnten. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

Ihr Praxisteam.