

Dr. med. Nikolaus Weissenrieder

Kinder- und Jugendarzt - Frauenarzt - Qualitätsmanager Kinder- und Jugendgynäkologie

Praxiszentrum Saarstrasse
Saarstr. 7
80797 München

Tel.: 089 / 30 75 94 64
www.praxiszentrum-saarstrasse.de
E-Mail: info@praxiszentrum-saarstrasse.de

Elternanleitung

Fieber

Wenn Ihr Kind mal Fieber hat...

Fieber ist ein wichtiges Zeichen des Körpers, daß er sich gegen Krankheitserreger wehren muß, z.B. gegen Viren oder Bakterien, die eingedrungen sind und eine Infektion verursacht haben.

Wenn Sie das Gefühl haben, daß Ihr Kind Fieber hat, messen Sie bitte die Körpertemperatur im Po. Bei Temperaturen bis 38,5 und sonst gutem Allgemeinbefinden brauchen Sie sich zunächst keine Sorgen zu machen. Bitte beobachten Sie Ihr Kind aufmerksam weiter und messen Sie bei Bedarf noch mal nach.

Ausnahme: bei Neugeborenen sollte jede Temperaturerhöhung über 38 C° Anlaß für eine baldige ärztliche Untersuchung sein.

Fieber ist eine wichtige Abwehrreaktion des Körpers, die den Heilungsprozess fördert. Wenn man frühzeitig das Fieber senkt, schwächt man auch die Abwehr. Deshalb ist eine weitere Senkung unter 38,5 C° nicht zweckmäßig.

Während des Fieberanstiegs fühlen sich die Kinder oft nicht wohl. Hände und Füße können kühl sein. Die kühle Haut zeigt an, dass die Temperatur noch weiter steigt. Es kann sogar Schüttelfrost auftreten. In der Phase des Fieberanstiegs müssen die Kinder warm gehalten werden, z.B. mit einer warmen (nicht heißen) Wärmflasche, Wollpullover und Wollsocken.

Wenn die Kinder dann anfangen zu schwitzen und Hände und Füße wieder warm sind, ist der Höhepunkt des Fiebers meist erreicht. Dann nicht zu warm anziehen und zudecken, damit kein Hitzestau entsteht. Nur wenn der ganze Körper warm ist, dürfen Hausmittel (siehe unten) zur Fiebersenkung angewendet werden.

In der Regel ist es erst über 39,5 (rektal gemessen) sinnvoll, Paracetamol-Zäpfchen "Fieber-Zäpfchen") oder homöopathische Medikamente zu geben. Sie wirken gegen Fieber und Schmerzen, können aber nicht immer heilen. Gelegentlich kann es gut sein, auch bei geringerem Fieber ein Zäpfchen zu geben, z.B. wenn Schmerzen dazu kommen.

Physikalische Maßnahmen zur Fiebersenkung

Wenn möglich, sollten Sie diese Maßnahme zur Fiebersenkung anwenden.

Sie dürfen nicht durchgeführt werden, wenn das Kind kühle Hände und Füße oder ein Kältegefühl hat.

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag:	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

- **Wadenwickel:**
um jeden Unterschenkel einen feuchten Umschlag mit handwarmem Wasser wickeln, darum ein trockenes Tuch. Diesen Wickel ca. alle 10 Minuten erneuern und ca. 3 mal wieder holen. Dem Wasser kann noch etwas Zitronensaft oder Obstessig zugesetzt werden. Nur bei heißen Waden - nicht bei fröstelnden Kindern oder kalten Füßen anwenden. **Wichtig:** Die Wickel müssen straff sitzen. Nach ½ Stunde abnehmen und Unterschenkel gut abfrottieren. Stündliche Wiederholung möglich.
- **Abkühlungsbad:**
Nach dem Fiebermessen etwas Wasser in die Wanne lassen, das C° kühler als die Körpertemperatur sein sollte - also bei 40C° Fieber ca. 39C° Wassertemperatur. Dann setzen Sie Ihr Kind in die Wanne und lassen kaltes Wasser zulaufen, so daß in ca. 10-15 Minuten die Wassertemperatur auf 30-32C° abgesunken ist. Darin verweilt das Kind für ca. weitere 15 Minuten.
- **Waschungen und Abkühlungsbäder:** Anwendung nur im warmen Zimmer. Eine Schüssel kaltes Wasser mit einem Schuss Zitronenpresssaft oder Kamillentee vorbereiten. Darin ein grobes Frottiertuch eintauchen, kurz ausdrücken. Hände und Arme, Füße und Beine, Brust, Bauch und Rücken abreiben. Abreibung von außen zur Körpermitte hin. Anwendung rasch – Kind soll nicht frieren und nicht sehr nass werden. Anschließend ohne Abtrocknung Schlafanzug anziehen und gut zudecken. Als angenehm kühlend werden oft auch Waschungen mit Pfefferminztee empfunden. Achten Sie immer auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Am Besten geeignet sind Tees (Kümmel, Fenchel, Lindenblüten...) oder Mineralwasser. Sie können sich an der Urinmenge orientieren. Solange diese normal ist, besteht keine Gefahr der Austrocknung.

Lindenblütentee (schweißtreibend) mit **Holunder-Sirup:**

1 EL Lindenblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Etwas Honig und Zitrone oder Holunder-Sirup (Reformhaus) zugeben. (3 - 4 Tassen täglich, frisch zubereitet, wiederholen)

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr