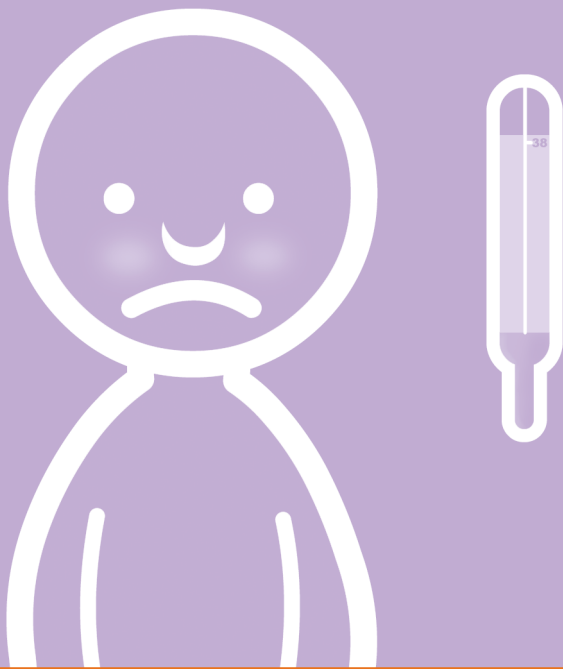


Children and fevers



What is a 'fever'?

Children get a fever more easily and more often than adults do. There are many childhood diseases and infections to which a child reacts with fever. Parents are often very worried when their child has a fever.

A person has a fever when his or her body temperature is above 38°C. The best way to take a child's temperature is to insert a thermometer into his or her anus. It is sufficient to take a child's temperature once a day.

Kinderen met koorts

6

Wat is het?

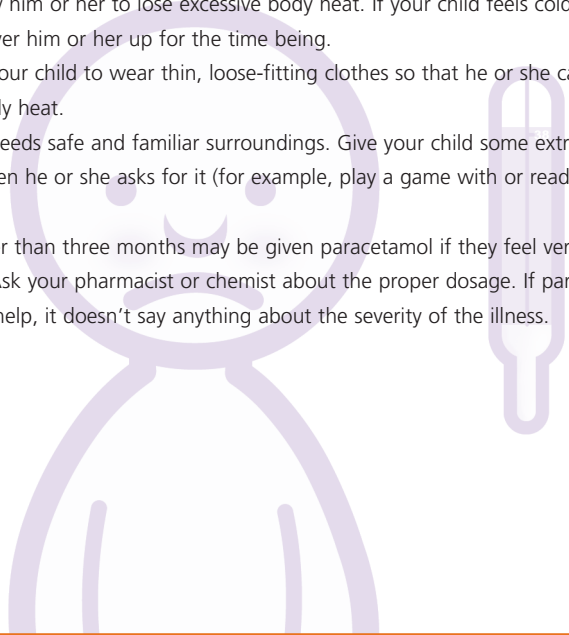
Kinderen krijgen vaker en gemakkelijker koorts dan volwassenen. Er zijn nu eenmaal veel kinderziekten en andere infecties, waarop het kind met koorts reageert. Ouders zijn vaak erg ongerust als hun kind (hoge) koorts heeft.

We spreken van koorts als de lichaamstemperatuur hoger is dan 38°C. Het beste kunt u de temperatuur meten via de anus (het poepgaatje). Het is voldoende éénmaal per dag de temperatuur te meten.

What to do if your child has a fever?

Don't use medicines to lower your child's temperature, but take other measures. For instance:

- Give your child more to drink. An ice lolly might cool the child off. Children with a fever usually don't feel like eating. This doesn't matter. Don't force your child to eat.
- A child with a fever doesn't have to stay in bed, but make sure that he or she gets enough rest. Usually a child will settle in a place where he or she likes to be. You don't have to keep your child indoors.
- Make sure that the room where your child is staying is not too warm. Don't cover him or her with many blankets or a thick duvet. Cover your child with just a sheet: this will allow him or her to lose excessive body heat. If your child feels cold or is shivering, cover him or her up for the time being.
- It's best for your child to wear thin, loose-fitting clothes so that he or she can lose excessive body heat.
- A sick child needs safe and familiar surroundings. Give your child some extra attention when he or she asks for it (for example, play a game with or read to your child).
- Children older than three months may be given paracetamol if they feel very ill or are in pain. Ask your pharmacist or chemist about the proper dosage. If paracetamol doesn't help, it doesn't say anything about the severity of the illness.



When to contact your doctor?

Contact your doctor **immediately** if your child has a fever and:

- Gets sicker and starts vomiting;
- Gets sicker and gets diarrhoea;
- Gets sicker and drinks much less than usual;
- Groans or cries and cannot be comforted;
- Is short of breath;
- Becomes drowsy or cannot be woken up easily;
- Gets pointed, dark red spots on the body, the limbs and/or the mucus membrane of the eyes.

If your child has a fever for more than three days, you should contact your doctor. Also contact your doctor if, after several days free of fever, your child gets a high fever again. If your child is less than three months old and gets a fever, phone your doctor straight away.

If you're worried about any other symptoms, don't hesitate to consult your doctor.



Wat kunt u er zelf aan doen?

Het is niet noodzakelijk de temperatuur te verlagen met medicijnen. U kunt wel andere maatregelen nemen als uw kind koorts heeft.

- Geef uw kind extra te drinken. Een waterijsje kan verkoeling geven. Kinderen met koorts hebben meestal geen zin om te eten. Dat is niet erg. Dwing het kind niet te eten.
- Een kind met koorts hoeft niet in bed te blijven, maar zorg er wel voor dat het genoeg rust krijgt. Meestal zoekt het kind zelf wel een plekje op waar het graag is. Het kind hoeft ook niet per se binnen te blijven.
- Zorg dat de ruimte waar uw kind is, niet te warm is. Leg uw kind niet onder veel dekens of een dik dekbed. Een lakentje is voldoende, want uw kind moet de lichaamswarmte kwijt kunnen. Als uw kind het koud heeft of rilt, dek het dan tijdelijk extra toe.
- Uw kind kan het beste dunne kleding dragen die losjes om het lichaam zit. Zo kan het kind de lichaamswarmte te het beste kwijt.
- Een ziek kind heeft behoefte aan een veilige, vertrouwde omgeving. Geef uw kind wat extra aandacht als het daarom vraagt; doe bijvoorbeeld een spelletje of lees wat voor.
- Kinderen die ouder zijn dan drie maanden, mogen paracetamol hebben als ze zich erg ziek voelen of als ze pijn hebben. Vraag bij de apotheek of drogist naar de juiste dosering. (Als paracetamol niet helpt zegt dat niets over de ernst van het ziek zijn).

Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts als een kind met koorts:

- Zieker wordt en gaat overgeven;
- Zieker wordt en ook nog diarree krijgt;
- Zieker wordt en veel minder drinkt dan normaal;
- Kreunt of huilt en niet te troosten is;
- Benauwd is;
- Suf wordt of niet gemakkelijk wakker te krijgen is;
- Puntvormige donkerrode vlekjes krijgt op de romp, op de ledematen en/of op het oogslimvlies.

Ook als uw kind langer dan drie dagen koorts heeft, kunt u het beste even contact met uw huisarts opnemen. Dit geldt ook voor een kind dat na een aantal koortsvrije dagen opnieuw hoge koorts krijgt. Is uw kind jonger dan drie maanden, bel dan op de eerste koortsdag. Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder kinderen met koorts, maart 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers