

Koorts of temperatuurverhoging?

Denk je dat je kind ziek is? Meet dan zijn temperatuur. Herhaaldelijk meten van de temperatuur is niet nodig. Vanaf 38 °C is er sprake van koorts. Het is dan heel belangrijk om rekening te houden met de leeftijd van je kind en zijn algemene toestand. Hou dus extra toezicht.

Hoe de lichaamstemperatuur meten?

Meet de temperatuur best met een digitale (elektronische) thermometer in de anus. Leg de baby op zijn rug, til zijn beentjes op, hou hem stevig vast en breng de thermometer voorzichtig 2 cm in de anus. Een beetje babyolie of vaseline maakt dit wat gemakkelijker. Maak de thermometer na elk gebruik schoon en ontsmet hem met ontsmettingsalcohol 70°.

Wat doe je bij koorts?

- Observeer je kind nauwkeurig, op geregelde tijdstippen. Wees alert voor tekenen van ongemak. Let op of het minder eetlust heeft, niet wil drinken, een goede vochtbalans houdt, de kleur van de huid goed blijft, hoe het ademt, of het niet abnormaal huilt, of het actief is of erg stilletjes, of het ergens pijn heeft en of het alert blijft als het wakker is.
- Bel onmiddellijk de arts of de hulpdiensten als je één van de volgende alarmsignalen opmerkt:
 - o blauwrode puntvormige huidbloedingen
 - o grauwe kleur
 - o suf of moeilijk wakker te krijgen
 - o verwardheid
 - o moeilijke ademhaling
- Als je kind jonger is dan 3 maanden en koorts heeft, contacteer je sowieso een arts.
- Je kan afwachten als er geen alarmsignalen zijn en als je kind ouder is dan 3 maanden.
- Blijf de toestand van je kind verder observeren en wees alert voor volgende ernstige signalen :
 - o uitdroging
 - o abnormaal huilen
 - o snel uitbreidende huiduitslag.
 - o Bij ernstige signalen consulteer jedringend een arts.
- Als er geen ernstige signalen zijn, dan kan je, bij tekenen van discomfort zoals huilerig zijn, minder eetlust hebben, minder actief zijn, ongemak of pijn hebben, een dosis paracetamol siroop geven. Doseer zoals aangegeven op de bijsluiter.
- Na een uur meet je opnieuw de temperatuur en blijf je je kind observeren. Blijf telkens de adviezen volgen zoals hierboven beschreven.
- Om een arts in te schakelen hoef je niet te wachten op ernstige signalen. Doe dit ook als je je zorgen maakt, bijvoorbeeld als je kind anders ziek of zieker is dan je gewend bent, als je kind steeds zieker wordt of als je kind langer dan 3 dagen na elkaar koorts maakt.

Tips bij koorts?

- Geef het kind regelmatig kleine hoeveelheden vocht. Is het kindje jonger dan 6 maanden geef dan extra melkvoeding. Leg bij borstvoeding het kind vaker aan. Geef grotere kinderen extra water te drinken.
- Als de algemene toestand van je kind het toelaat, mag het buiten.
- Het kindje goed warm houden is niet nodig bij koorts, tenzij het last heeft van koude.
- Dan kan je het tijdelijk warm induffelen, dat gaat comfortabeler aanvoelen.
- Liefst kleed je het kindje luchtig genoeg zodat het zich comfortabel blijft voelen en kan afkoelen. Extra kleding en dekens zijn dan niet nodig.

'Kernboodschappen koorts' (Kindboekje versie 2020)

- Een frisse kamertemperatuur is aangewezen.
- Een kind volledig uitkleden, zeer fris leggen of een afkoelend badje om de lichaamstemperatuur van het kindje te laten zakken, is niet aangenaam voor het kind en wordt afgeraden.
- Geef geen koortswerende middelen zonder advies van een arts bij kinderen jonger dan 3 maanden.
- Gebruik siroop. Geef een suppo enkel wanneer de toediening via de mond niet mogelijk is (bv. bij braken). Bij gebruik van suppo's is de concentratie van het geneesmiddel in het bloed immers te wisselend.
- Geef op eigen houtje geen verschillende koortswerende middelen samen of na elkaar.
- Ibuprofen kan beter niet toegediend worden bij windpokken.