

## NHG-PATIËNTENFOLDER

### Kinderen met koorts

Versiedatum: augustus 2008

#### 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.

#### Waardoor komt het?

Koorts is een normale reactie van het lichaam op virussen of bacteriën die een infectie veroorzaakt hebben. Vaak is er verkoudheid of griep in het spel.

Het lichaam kan binnengedrongen virussen of bacteriën beter bestrijden bij een hogere lichaamstemperatuur.

#### Kan het kwaad?

Koorts kan geen kwaad, ook hoge koorts niet. Koorts zelf is geen reden voor ongerustheid en hoeft niet behandeld te worden.

Zodra het lichaam de ziekte de baas is, daalt de temperatuur vanzelf weer.

#### 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 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:

- jonger is dan drie maanden;
- ouder is dan drie maanden en de koorts langer dan drie dagen aanhoudt;
- suf wordt of niet gemakkelijk wakker te krijgen is;
- kreunt of huilt en niet te troosten is;
- benauwd is of anders gaat ademen (bijvoorbeeld sneller ademt of korte periodes niet ademt)
- puntvormige donkerrode of blauwrode vlekjes krijgt op de romp, ledematen en/of het oogslimvlies;
- een andere huidskleur krijgt (bleek, blauw of grauw);
- snel steeds zieker wordt;
- zieker wordt en gaat overgeven of diarree krijgt;
- zieker wordt en veel minder drinkt dan normaal;
- een koortsstuip krijgt;
- bekend is met verminderde weerstand of met een ziekte waarbij infectie extra risico geeft;
- na een aantal koortsvrije dagen opnieuw koorts krijgt;
- als er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt.



Als uw kind jonger dan twee jaar is moet het ook naar de huisarts als het alleen koorts heeft. Probeer wat urine van uw kind op te vangen, zodat de huisarts deze kan controleren. Afplakzakjes om urine op te vangen zijn te koop bij de apotheek.

Is uw kind ouder dan twee jaar met alleen koorts, ga dan na 2 dagen naar de huisarts voor controle.

 **Afdrukken**  **doorsturen**