

## 🌡️ Fieber bei Kindern – Was Eltern wissen sollten

### 🌡️ Was ist Fieber?

- Fieber beginnt ab 38,5 °C, gemessen im Po (rektal).
- Bei Säuglingen unter 3 Monaten gilt schon eine Temperatur ab 38,0 °C als Fieber.
- Leicht erhöhte Temperatur: 37,6 °C – 38,4 °C.

### 🌡️ Wie messe ich richtig?

- Bis zum 1. Geburtstag: Am besten rektal mit einem Digitalthermometer.
- Ab 1 Jahr: Messung im Ohr ist meistens genau genug.
- Stirn- oder Schläfenthermometer: Weniger genau – im Zweifel bitte nachmessen.
- Achselmessung (unter dem Arm): Nicht zuverlässig – bitte nicht verwenden.

### ⚠️ Wann sollte ich mein Kind ärztlich vorstellen?

Du kennst dein Kind am besten. Bitte kontaktiere uns oder such die ärztliche Hilfe, wenn:

- das Fieber länger als 3 Tage anhält,
- dein Kind sehr schlaftrig, verwirrt oder schwer zu wecken ist,
- es schrill schreit oder nicht trinken möchte,
- die Haut blass, grau oder blau aussieht,
- ein nicht wegdrückbarer Hauthausschlag (lila Punkte) auftritt,
- dein Kind sehr schnell atmet, stöhnt oder du das Gefühl hast: „Irgendetwas stimmt nicht“.

👉 Säuglinge unter 3 Monaten mit Fieber gehören immer in ärztliche Kontrolle – selbst dann, wenn sie nicht krank wirken.

### 💊 Muss ich Fieber senken?

Nein, nicht automatisch. Das Ziel ist nicht, die Zahl auf dem Thermometer zu senken, sondern dein Kind zu entlasten, wenn es sich schlecht fühlt:

- Ibuprofen (ab 3 Monaten) oder Paracetamol helfen bei Schmerzen und Unwohlsein.
- Wenn es deinem Kind trotz Fieber gut geht (spielt, trinkt, schläft), muss nichts gegeben werden.

👉 Keine Medikamente „vorsorglich“ geben – z. B. auch nicht direkt nach Impfungen, außer es wird empfohlen (z.B. bei MenB-Impfung laut STIKO).

### 🏡 Was kann ich zuhause tun?

- Ausreichend zu trinken anbieten (am besten Wasser oder leicht gesüßter Tee).
- Leichte Kost, wenn dein Kind Appetit hat – aber Essen ist erstmal nicht so wichtig.
- Ruhe ermöglichen. Wenn dein Kind schläft, bitte nicht zum Messen wecken.
- Kuscheln, Nähe und Zuwendung sind oft die beste Medizin.
- Bei Kältegefühl: Zudecken, bei Hitzewallungen: Leicht kleiden.
- Wadenwickel nur bei warmen Händen und Füßen – bitte körperwarm (nicht kalt!).

### ❗️ Antibiotika?

- Fieber bedeutet nicht automatisch, dass ein Antibiotikum nötig ist.
- Die meisten fieberhaften Infekte bei Kindern sind viral – also heilt der Körper sie selbst.
- Antibiotika helfen nur bei bakteriellen Infekten – und nur dann werden sie sinnvoll eingesetzt.

### ⌚️ Wann darf mein Kind wieder in die Kita oder Schule?

Erst wenn es mindestens 1 Tag fieberfrei und wieder fit ist – also mit Appetit, ohne Schmerzen und wieder belastbar. Lieber einen Tag länger zuhause bleiben als zu früh zurückkehren.