



KOORTS BIJ KINDEREN

Koorts bij kinderen komt heel veel voor. Vaak vraagt men ons wat er aan te doen is. Kan het kwaad en hoe lang mag de koorts aanhouden? Over een ziek kind ben je snel ongerust. Daarom een stukje met algemene informatie over koorts.

Wat is koorts?

Warmte is een reactie van het lichaam op een beschadiging. Als het iets kleins is zoals een wondje of een splinter, dan zien we de warmte (en roodheid) op de plek van de beschadiging. Heb je een keelontsteking, dan is een bacterie of virus in het lichaam gedrongen en veroorzaakt beschadiging in de keel. Dan kan de reactie zo heftig zijn dat het hele lichaam warmer wordt, er ontstaat koorts. Door de wat hogere temperatuur werkt onze afweer beter en kunnen we sneller van een ziekte herstellen. Koorts is dus geen ziekte, het is een nuttige reactie op beschadiging zoals door bacteriën of virussen.

De koorts zegt niet veel

Dat een kind koorts heeft is dus eigenlijk niet het belangrijkste. Koorts komt bij vele onschuldige en ook bij een aantal ernstige ziekten voor. De andere klachten van het kind zijn eigenlijk veel belangrijker. Je zorgen maken om de koorts zelf is onnodig. Toch hebben de meeste mensen het idee gekregen dat koorts iets is waar je bang voor moet zijn en waar iets aan gedaan moet worden.

Wat is normaal?

De temperatuur van ons lichaam is niet altijd hetzelfde. Normaal schommelt die tussen de 36° en 37,5° . Dat is normaal. Temperaturen tussen 37,5° en 38,5° noemen we verhoging. Boven de 38,5° noemen we het koorts. De koorts kan vaak oplopen tot boven de 40° . Bij kinderen onder de 4 maanden is hoge koorts raar. Als zo'n kleintje ziek is en de temperatuur is hoger dan 38,5° dan is dat voor ons een reden om het kind na te kijken.

Wat kun je doen?

Je kind vindt het meestal prettig dicht bij je te zijn. Op schoot zitten of gedragen worden helpt. Ook dichtbij liggen, bij je op de kamer of in bed kan helpen. Het is prettig te merken dat ook al kun je het kind niet beter maken, je het tot troost kunt zijn. Hoewel het veel energie (en nachtrust) kost is het de moeite waard dit voor je kind te doen. Probeer als je er niet alleen voor staat de verzorging met elkaar af te wisselen zodat je ook uit kunt rusten. Een kind met hoge koorts kan baat hebben bij afkoelen. Met een lauwe natte doek kun je het hoofd, de hals, de armen en benen wat afkoelen. Pas op voor tocht. Zorg ervoor dat een kind met koorts extra drinkt om te voorkomen dat er uitdroging ontstaat. Een kind met koorts moet luchtig gekleed zijn. Zorg dat het kind niet te warm kan worden onder dikke dekens of een dekbed. Eén laken en een dekentje zijn voldoende. Geef een koortsremmend medicijn (paracetamol) als een kind steeds moet huilen, niet kan slapen en niet wil drinken. Na een kwartier gaat het meestal wat beter en kan het kind in slaap vallen of wat drinken. Bewaar de paracetamol vooral voor de nacht. Zelf wat kunnen slapen maakt het makkelijker de verzorging vol te houden. Paracetamol helpt ongeveer 5 uur.

Hoelang mag koorts?

Zolang de bacteriën of virussen niet zijn overwonnen houden we koorts. Normaal is het lichaam in staat binnen 1 week beter te worden. Meestal is 2 tot 4 dagen hoge koorts voldoende en zakt de koorts daarna. Het is normaal dat de koorts in de loop van de dag oploopt. In de avond is de temperatuur dan het hoogst. Bij een kind ouder dan ongeveer 4 maanden is het dus niet raar als het 3 dagen, vooral 's avonds, hoge koorts heeft. afwachten of niet Is de koorts op de vierde dag niet aan het dalen én lijkt het kind niet wat

beter te worden, dan moeten een dokter kijken of er verder afgewacht kan worden. Koorts is maar één van de verschijnselen van een ziek kind. Het kan diarree hebben, spugen, niet willen drinken, de hele dag (en nacht) huilerig zijn en niet slapen. Ook kan het kind suf worden, slap zijn en zich heel anders dan anders gedragen. Al deze zaken wegen mee in de beslissing of er afgewacht kan worden.

Contact opnemen met de huisarts

Eén van de volgende verschijnselen is een reden om contact op te nemen met de huisarts ook al zijn de 3 dagen niet voorbij:

- Het kind wil niet of onvoldoende drinken. Zeker onder het jaar is er kans op uitdroging.
- Een kind verliest vocht door zweten van de koorts. Bij diarree en spugen gaat nog meer vocht verloren. Niet drinken kan dan snel tot uitdroging leiden. Niet meer plassen is daarvan een kenmerk. Let dus op het aantal natte luiers.
- Het kind is suf of slecht wakker te krijgen.
- Het kind huilt en is ook na van alles geprobeerd te hebben niet te troosten.
- Het kind is jonger dan 4 maanden en heeft meer dan 38,5° koorts.
- Het kind doet "zo anders dan anders" dat je het niet vertrouwt.

Het niet vertrouwen

Dit is moeilijk vast te stellen, want een ziek kind doet natuurlijk altijd anders dan anders. Zeker de eerste paar keer dat je kind ziek is, weet je niet goed wat er bij hoort en wat niet. Na een paar keer leer je vanzelf hoe je kind zich gedraagt als het ziek is. Ga hoe dan ook altijd af op je gevoel. Denk je dat er iets echt niet klopt en ben je daar ongerust over, doe er dan iets mee en vraag advies. Dat zal bij een eerste kind eerder gebeuren dan bij de tweede.