Checkliste Fieber bei Kleinkindern richtig manager

Wichtig: Kleinkinder haben häufig Fieber, da ihr Immunsystem lernt.
Diese Checkliste hilft dir, die wichtigsten Schritte im Blick zu behalten.

FIEBER MESSEN

- ◯ Ab 38,5 °C genau beobachten, ab 39 °C Maßnahmen ergreifen
- ◯ Beste Methode: **Rektale Messung** mit digitalem Thermometer (oder **Ohrthermometer** ab 2 Jahren, korrekt anwenden! Sonst ungenau).
- ◯ **Tipp**: Regelmäßig die Temperatur kontrollieren und die Werte notieren.

SANFTE MASSNAHMEN ZUR FIEBERSENKUNG

- ◯ **Leichte Kleidung**: Baumwollshirt, keine dicken Decken.
- ◯ Raumtemperatur: **18–20 °C**, regelmäßig lüften.
- ◯ **Wadenwickel**: über 39 °C kühle (nicht kalte!) Tücher um die Unterschenkel legen, 10–15 Min.
- ◯ **Lauwarmes Bad**: 32–35 °C, wenn dein Kind es mag.

FLÜSSIGKEITSZUFUHR SICHERN

- ◯ Wasser, ungesüßter Tee oder Brühe in kleinen Schlucken anbieten.
- ◯ Warnsignal: Wenig Urin oder trockene Lippen – Arzt kontaktieren!

MEDIKAMENTÖSE UNTERSTÜTZUNG (FALLS NÖTIG)

- ◯ Nur nach **Rücksprache** mit dem **Kinderarzt**!
- ◯ Geeignet: **Paracetamol** oder **Ibuprofen** (altersgerechte Dosierung)
- ◯ **Tipp**: Genaue Dosierung und Zeitabstände einhalten.
- ◯ **Kein ASS/Aspirin: Gefahr des Reye-Syndroms.**

WOHLBEFINDEN FÖRDERN

- ◯ Achtung bei: **Lethargie**, **schwaches Trinken**, **starke Unruhe**.
- ◯ Normal: Weniger Appetit oder Müdigkeit sind oft unbedenklich.
- ◯ **Tipp**: Verhalte dich ruhig und biete Nähe.

ARZT KONTAKTIEREN

- ◯ Fieber über 39,5 °C oder länger als 3 Tage trotz Maßnahmen
- ◯ **Fieberkrämpfe** (Zuckungen, Bewusstlosigkeit)
- ◯ Schwere Symptome: **Atemnot**, **starke Lethargie**, **Dehydration**
- ◯ Sonstige Auffälligkeiten: **Hautausschlag**, **starke Schmerzen**

Hinweis: Diese Checkliste ersetzt keine ärztliche Beratung.
Im Zweifel immer den Kinderarzt kontaktieren!

©2025 familyaid