Checkliste Fieber bei Schulkindern richtig manage

Wichtig: Schulkinder können oft besser mitteilen, wie sie sich fühlen.
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: **Ohrthermometer** (korrekt platzieren) oder unter der Achsel (ca. 0,5 °C niedriger als rektal).
- ◯ **Tipp**: Alle 2–4 Stunden oder bei Veränderung messen und 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

- ◯ 1–2 Gläser Wasser, Tee oder verdünnte, zuckerarme Säfte pro Stunde anbieten (ca. 1–1,5 Liter/Tag, je nach Alter).
  Leichte Brühe bei Appetitlosigkeit.
- ◯ **Warnsignal**: Wenig Urin oder trockene Lippen – Arzt kontaktieren!

MEDIKAMENTÖSE UNTERSTÜTZUNG (FALLS NÖTIG)

- ◯ Nur nach **Rücksprache** mit dem **Kinderarzt**!
- ◯ Geeignet: **Paracetamol** oder **Ibuprofen**
- ◯ **Tipp**: Genaue Dosierung einhalten. Wirkung nach 30–60 Min. abwarten.
- ◯ **Kein ASS/Aspirin: Gefahr des Reye-Syndroms.**

WOHLBEFINDEN FÖRDERN

- ◯ Achtung bei: **Starke Lethargie**, **Verwirrtheit**, **anhaltende Schmerzen**, **Atemnot**.
- ◯ Normal: Müdigkeit oder weniger Appetit sind oft unbedenklich.
- ◯ **Tipp**: Frag dein Kind, wie es sich fühlt, und achte auf klare Antworten.

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: **plötzlicher Hautausschlag**, **starke Schmerzen**

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

©2025 familyaid