

Checkliste Fieber bei Säuglingen richtig managen

Wichtig: Bei Babys ist Vorsicht geboten.
Diese Checkliste hilft dir, die wichtigsten Schritte im Blick zu behalten.

FIEBER MESSEN

- ☐ Beste Methode: **Rektale Messung** mit digitalem Thermometer (sanft anwenden).
- ☐ **Tipp:** regelmäßig Fieber messen und die Werte notieren.
- ☐ bei Babys **unter 3 Monaten ab 38 °C** Kinderarzt kontaktieren

SANFTE MASSNAHMEN ZUR FIEBERSENKUNG

- ☐ **Leichte Kleidung:** Dünnes Baumwollshirt, keine dicken Decken.
- ☐ Raumtemperatur: **18–20 °C**, regelmäßig lüften.
- ☐ **Kühle Tücher:** Lauwarmes Tuch auf Stirn legen.
- ☐ **Achtung:** Keine kalten Bäder/Wadenwickel unter 6 Monaten.

FLÜSSIGKEITSZUFUHR SICHERN

- ☐ Häufiger stillen oder Fläschchen geben.
- ☐ Bei Beikost: Kleine Mengen Wasser oder Tee.
- ☐ **Warnsignal:** Wenig nasse Windeln – sofort Arzt kontaktieren!

MEDIKAMENTÖSE UNTERSTÜTZUNG (FALLS NÖTIG)

- ☐ Nur nach **Rücksprache** mit dem **Kinderarzt!**
- ☐ Geeignet: **Paracetamol** oder **Ibuprofen** (altersgerechte Dosierung)
- ☐ **Tipp:** Genaue Dosierung und Zeitabstände einhalten.
- ☐ **Achtung:** Kein Aspirin bei Säuglingen!

WOHLBEFINDEN FÖRDERN

- ☐ Achtung bei: **Lethargie, schwaches Trinken, starke Unruhe.**
- ☐ Normal: Leichte Müdigkeit oder weniger Appetit.
- ☐ **Tipp:** Ruhe bewahren und Nähe geben.

ARZT KONTAKTIEREN

- ☐ Fieber über 38 °C bei Babys unter 3 Monaten
- ☐ Fieber über 39 °C oder länger als 24 Stunden
- ☐ **Fieberkrämpfe** (Zuckungen, Bewusstlosigkeit)
- ☐ Schwere Symptome: **Atemnot, Lethargie, Dehydration**

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

Checkliste Fieber bei Kleinkindern richtig managen

**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!**

Checkliste Fieber bei Schulkindern richtig managen

**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!**