

GODE RÅD

når barnet ditt har feber

KONTAKT LEGE ...

- hvis barnet ditt har feber og nedsatt allmenntilstand
- hvis feberen ikke avtar tydelig etter å ha vart i tre-fire dager
- hvis barnet ditt er tre måneder eller mindre og har feber
- hvis du ellers er engstelig for at barnet ditt har en alvorlig sykdom (se nedenfor)
- hvis barnet ditt har feberkramper

Ved HØY FEBER bør du vekke barnet et par ganger i løpet av natten (bruk vekkeklokke):

- Får du vekket barnet ditt til **god kontakt**?
- Vær spesielt oppmerksom på **utslett** i form av bloduttredelser, små rødfiolette prikker som ikke blir borte når du presser siden av et kjøkkenglass mot huden.
- Slike utslett eventuelt sammen med **sløvhet, oppkast og nakkestivhet** kan være tegn på alvorlig sykdom. Kontakt lege straks.

Foreldrebrosjyre nr. 3

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

Forfattergruppe: N. Misvær (helsesøster, Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid, HiOA), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), A.K. Brigtsen (barnelege, Barneklubben, UiO), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), S. Bekkevold (farmasøyt, Vitusapotek Ski Stasjonskvartalet).

Gjennomlest av: Overlege Tore G. Abrahamsen, Barne- og ungdomsklinikken, Rikshospitalet.

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene
Reviderte utgave, september 2017. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Feber er kroppstemperatur på 38,0° C eller mer målt i endetarmen. Barn får lettere feber enn voksne, og de får ofte høyere feber. Feber er et viktig ledd i kroppens forsvar mot infeksjoner. Det er et svært vanlig sykdomstegn, men ingen sykdom i seg selv.

FEBER ER ET TEGN PÅ SYKDOM

Feber er et sikkert tegn på sykdom, men:

- Det er ingen nær sammenheng mellom feberens høyde og sykdommens alvorlighetsgrad.
- Det er ingen sikker sammenheng mellom sykdomsgrad og hvor lett feberen senkes med medisin.

Hvis et barn får feber i løpet av de første tre levemånedene, kan barnet være alvorlig sykt og du må kontakte lege.

Eldre barn kan ha høy feber uten å være særlig plaget eller alvorlig syke. Barn kan være alvorlig syke uten feber.

Allmenntilstanden er viktigst når du vurderer barnet ditt: våkenhetsgrad, pusteproblemer, oppkast, diaré og tørste.

MÅLING AV FEBER

Det er ikke mulig å avgjøre om barnet har feber ved å kjenne på huden. Det sikreste er å måle temperaturen i endetarmen. Bruk digitalt termometer. Temperaturmåling med øretermometer kan være upålitelig hos barn og anbefales ikke.

FEBER, KROPPENS VENN I FORSVARET MOT INFEKSJON

Kroppstemperaturen reguleres av en 'termostat' i hjernen. Normal kroppstemperatur varierer i løpet av dagen og er høyest på kvelden. Ved infeksjon med virus eller bakterier frigjør kroppen stoffer som setter opp temperaturen og øker kroppens forsvarssystem. Ved frysninger og skjelvninger øker kroppstemperaturen, mens ved svetting faller temperaturen.

Smerte og uro kan opptre samtidig med feber. Febernedsettende medisin har også smertestillende effekt. Selv om smerte og temperatur reduseres samtidig, er ikke feberen årsaken til smerten.

Høy feber, over 40°, kan være en belastning for kroppen, imidlertid er feber i seg selv ikke farlig. Hvis temperaturen nærmer seg 42°, vil feberreaksjonen bremses av kroppen selv.



FEBERKRAMPER

Feberkramper utløst av stigende eller høy kroppstemperatur forekommer hos 3-4 prosent av alle barn mellom ½ til 5 år. Selv om det virker skremmende er det som regel ufarlig. Barnet blir bevisstløst, får rykninger og kan i begynnelsen av anfallet stoppe å puste. Barnet begynner alltid å puste igjen av seg selv. Kontakt lege hvis barnet ditt får feberkramper.

TILTAK VED FEBER

Ved all feber er følgende generelle råd viktig:

- **Gi barnet rikelig med drikke**

Når temperaturen er høy, fordampes det mer væske fra kroppen. Væske gjør det lettere for kroppen å svette for derved å senke temperaturen.

- **La barnet være lett påkledd**

Dette gjør det mulig for barnet å bli kvitt overflødig varme. Du kan eventuelt fukte huden til barnet ved hjelp av en klut med lunkent vann. Ved fordamping reduseres feberen hos barnet en kort stund.

Febernedsettende medisin gjør ikke barnet fortere frisk. Febernedsettende medisin bør ikke brukes uten at barnet har nedsatt våkenhetsgrad eller aktivitet slik at det ikke vil ta til seg drikke.

Paracetamol er det febernedsettende og smertestillende middel som nå anbefales til barn. Det finnes som stikkpiller, mikstur og tablett. Paracetamol fra stikkpiller tar noe lengre tid før det virker og absorpsjonen av virkestoffet fra stikkpiller varierer. Derfor anbefales mikstur eller tablett hvis barnet vil/kan ta det.

Til barn anbefales generelt en enkeltdose på 15 mg paracetamol pr. kg kroppsvikt. For et barn på ett år som veier 10 kg blir det 150 mg paracetamol.

Paracetamol skal ikke gis hyppigere enn 4 ganger i løpet av døgnet. For barn som er 3 måneder eller mindre, vil legen informere om doseringen.

Bruk av febernedsettende middel utover et par dager er vanligvis ikke nødvendig. Det bør heller ikke brukes forebyggende for å unngå feber om natten eller mot smerter som kan komme etter vaksinasjon.

Hvis du må bruke paracetamol til barnet ditt flere ganger i løpet av året, bør du drøfte situasjonen med legen.