

MIJN KIND HEEFT KOORTS

Alles wat u wilt weten over uw kind met koorts



Waar moet ik op letten en wat kan ik doen?

Heeft antibiotica zin?

Hoe lang duurt het?



WAAROM DIT BOEKJE?

Waarom dit boekje?

- Koorts komt veel voor bij kinderen. Vaak gaat dit samen met andere, soms vervelende klachten. Koorts gaat meestal vanzelf over, maar kan u als ouder wel ongerust maken.
- Met dit boekje geven we informatie en tips over wat u kunt doen wanneer uw kind koorts heeft. Hiermee hopen we een deel van uw zorgen weg te nemen.

Voor wie is dit boekje?

- De informatie in dit boekje gaat over uw kind met koorts dat ouder is dan drie maanden. **Is uw kind jonger dan drie maanden**, dan moet u bij koorts direct contact opnemen met uw huisarts.
- Als u met uw kind met koorts bij de huisarts bent geweest, heeft deze u verteld wat u het beste kunt doen. Dat staat ook in dit boekje. U kunt dit thuis op uw gemak nog eens doorlezen.

Thuisarts.nl

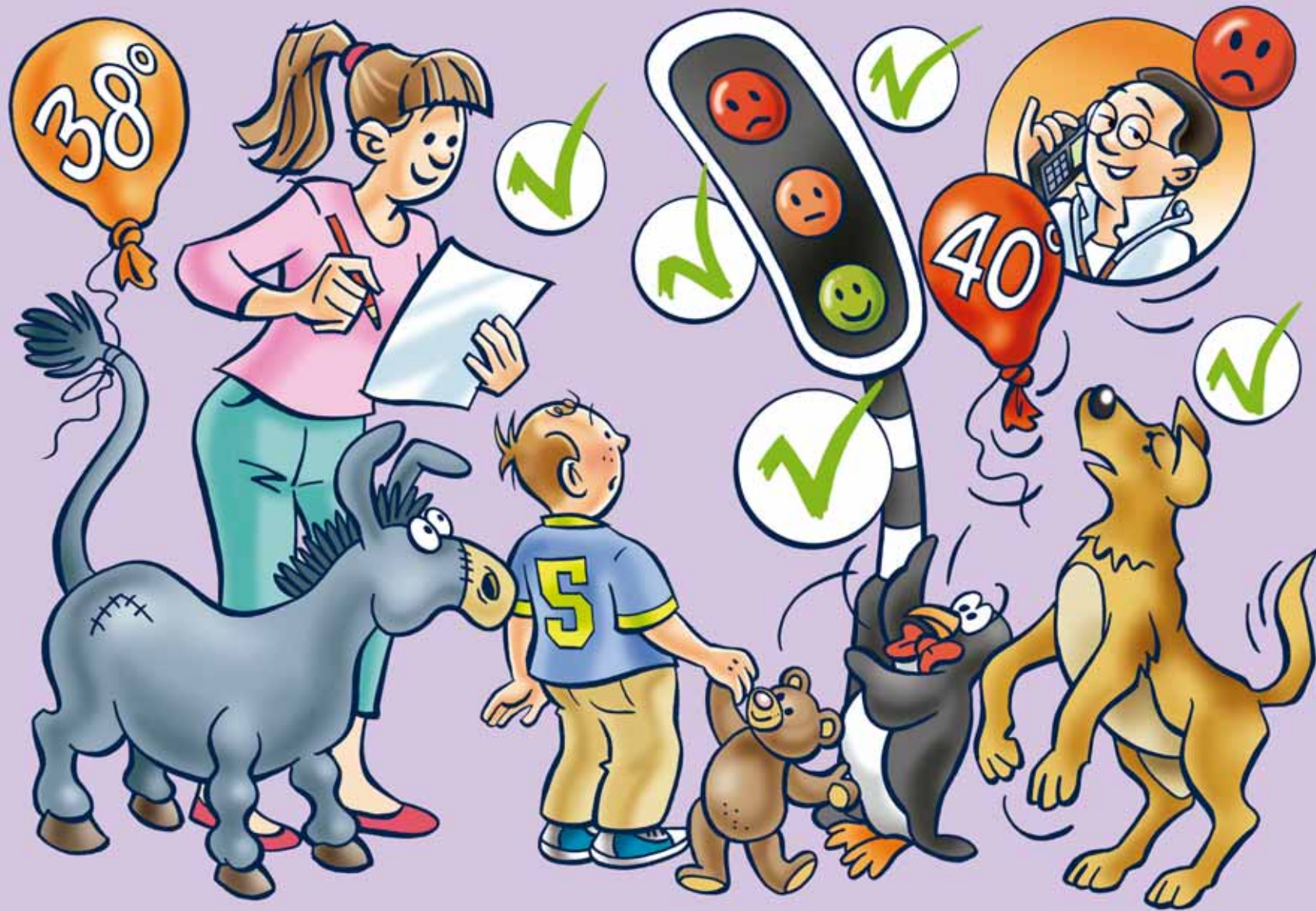
- Wanneer u na het lezen van dit boekje nog meer wilt weten, kunt u kijken op de website www.thuisarts.nl. Hierop kunt u veel nuttige informatie en tips lezen van deskundige huisartsen.

U kunt de kopjes in de kantlijn gebruiken om door het boekje te navigeren.

Waar moet ik op letten? Wat kan ik doen?

Heeft antibiotica zin?

Hoe lang duurt het?



HOE WERKT DIT BOEKJE?

- Dit boekje werkt met een **stoplichtsysteem**, zie het voorbeeld hieronder. In de stoplichten (groen, oranje, rood) staan kenmerken hoe uw kind zich kan voelen of gedragen.
- Zet in het groene, oranje en rode vak een vinkje (✓) bij de kenmerken die uw kind heeft. U kunt dit ook samen met de huisarts doen.
 - Lees de **groene adviezen** als u alleen vinkjes in het groene stoplicht heeft gezet (en niet in het oranje en rode stoplicht).
 - Lees de **oranje adviezen** als u een of meer vinkjes in het oranje stoplicht heeft gezet (en niet in het rode stoplicht).
 - Lees de **rode adviezen** als u één of meer vinkjes in het rode stoplicht heeft gezet. In dit geval moet u contact opnemen met uw eigen huisarts of met de huisartsenpost.

Voorbeeld stoplicht

- Is vrolijk
- Speelt
- Huilt soms
- Hoest, maar is niet benauwd
- Heeft rode wangen
- Voelt warm aan
- Eet weinig
- Drinkt goed

- Speelt niet
- Is hangerig, moe en slaapt meer
- Lacht niet
- Huilt veel, is wel te troosten
- Hoest en heeft een hoorbare ademhaling
- Heeft oorpijn
- Heeft keelpijn

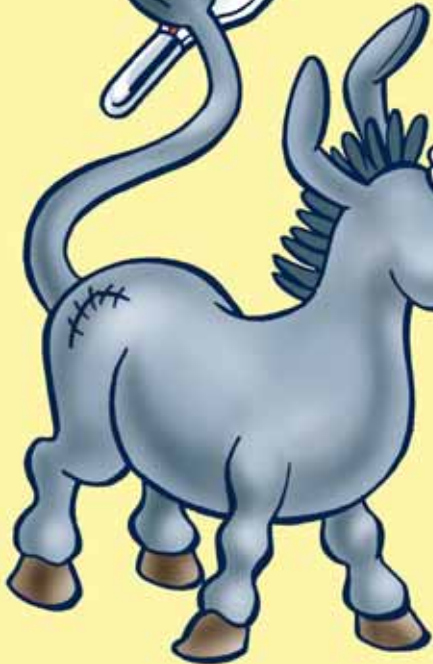
- Kreunt of huilt en is niet te troosten
- Is niet makkelijk wakker te krijgen
- Krijgt plots vlekjes die u niet vertrouwt (blz. 23)
- Wordt binnen enkele uren steeds zieker
- Braakt continu
- Heeft continu diarree

KOORTS

38°



39°



WAT IS KOORTS?

- We spreken van koorts bij een temperatuur van 38 graden of hoger
- Koorts is een normale reactie van het lichaam op een infectie
- De infectie wordt meestal veroorzaakt door een virus, soms door een bacterie
- Ook vaccinaties kunnen soms voor tijdelijke koorts zorgen, dit kan geen kwaad
- Koorts duurt meestal maar een paar dagen

Koorts kan geen kwaad

- Het lichaam zorgt er voor dat koorts niet hoger dan 41,2 graden kan worden
- (Hoge) koorts kan geen kwaad en veroorzaakt geen schade aan uw kind
- Hoe uw kind zich voelt en gedraagt is voor dokters belangrijker dan de hoogte van de koorts

Hoe meet ik het?

- Koorts meet u met een thermometer
- U kunt hiervoor het beste een oorthermometer gebruiken
- U kunt ook via de anus, het 'poepgaatje', meten, gebruik dan een gewone koortsthermometer
- De lichaamstemperatuur schommelt gedurende de dag
- Kies één vast moment op de dag om de temperatuur te meten
- Voelt uw kind zich niet ziek? Dan hoeft u de temperatuur niet (meer) te meten
- Maakt uw kind een zieke indruk? Meet dan maximaal 3 keer per dag

Slecht eten en drinken?

- Kinderen eten en drinken vaak minder wanneer ze ziek zijn
- Het is niet erg wanneer uw kind een paar dagen niet eet, de eetlust komt vanzelf terug
- Geef uw kind wel genoeg te drinken, bied regelmatig kleine beetjes aan
- Bij een baby die slecht drinkt kunt u de flesvoeding in kleinere hoeveelheden en vaker op een dag aanbieden

MIJN KIND HEEFT KOORTS EN...

Waar moet ik op letten? Wat kan ik doen?

- Is vrolijk
- Speelt
- Huilt soms
- Hoest, maar is niet benauwd
- Heeft rode wangen
- Voelt warm aan
- Eet weinig
- Drinkt goed en plast regelmatig
-
-

- Lees de groene adviezen
- U hoeft geen contact op te nemen met de huisarts

- Lacht niet
- Is hangerig, moe en slaapt meer
- Huilt veel, is wel te troosten
- Hoest en heeft een hoorbare ademhaling
- Ziet bleek
- Drinkt minder
- Braakt af en toe
- Heeft af en toe diarree
- Heeft oorpijn
- Heeft keelpijn
-
-

- Lees de groene én oranje adviezen
- U hoeft geen contact op te nemen met de huisarts

- Is niet makkelijk wakker te krijgen
- Kreunt of huilt en is niet te troosten
- Is benauwd en/of heeft een opvallend snelle ademhaling
- Wordt binnen enkele uren steeds zieker
- Krijgt plots vlekjes die u niet vertrouwt (blz. 19)
- Drinkt veel minder dan normaal (minder dan de helft) en plast niet of nauwelijks
- Braakt veel
- Heeft vaak diarree
- Heeft pijn bij het plassen
- Ik herken mijn eigen kind niet en heb sterk het gevoel dat er iets niet klopt

- **Neem contact op met de huisarts of huisartsenpost**
- Lees de rode adviezen

GROENE ALGEMENE ADVIEZEN

- Temperatuur verlagen is niet nodig.** Geef hiervoor geen paracetamol. Wel kunt u paracetamol geven als uw kind pijn heeft.
- Het kan geen kwaad wanneer uw kind een paar dagen niet eet.** De eetlust komt vanzelf terug.
- Geef uw kind genoeg te drinken,** bied regelmatig kleine beetjes aan.
- Bedrust is niet nodig.** Uw kind mag alles doen wat het normaal ook doet: buitenspelen, naar school etc.
- Kleed uw kind niet te warm aan** en dek uw kind in bed niet te warm toe. Een dun lakentje is voldoende. Als uw kind gaat rillen dek uw kind dan tijdelijk extra toe. Koelen van het lichaam (met bijvoorbeeld water) wordt afgeraden.
-

ORANJE ADVIEZEN

Neem contact op met de huisarts als:

- **Uw kind binnen enkele uren steeds zieker wordt**
- **De klachten en koorts na drie dagen niet zijn afgenomen**
- Als uw kind zich ziek voelt kunt u de temperatuur meten.** Kies hiervoor één vast moment op de dag (blz. 7)
- Bij pijnklachten zoals oorpijn of keelpijn is goede pijnstilling met paracetamol belangrijk.** Geef uw kind op vaste tijdstippen paracetamol (blz. 23). Antibiotica zorgen niet voor minder pijn (blz. 11).
- Verkoudheid, hoesten en/of keelpijn?** Zie blz. 15.
- Oorpijn?** Zie blz. 16.
- Buikpijn, braken of diarree?** Zie blz. 17.
- Koortsstuip of vlekjes?** Zie blz. 19.
-

RODE ADVIEZEN

Uw kind heeft koorts en er is reden om contact op te nemen met de huisarts

Telefoonnummer van uw eigen huisarts:

Telefoonnummer van de huisartsenpost:

Adviezen van de huisarts:

-
-
-
-

Als uw kind door de huisarts is nagekeken:

- Gelden daarna de adviezen uit het groene en oranje stoplicht.
- Neemt u weer contact op als uw kind opnieuw dezelfde of andere kenmerken uit het rode stoplicht krijgt.



ANTIBIOTICA ZIJN MEESTAL NIET NODIG

- Antibiotica zijn medicijnen die werken tegen infecties die veroorzaakt zijn door bacteriën
- Antibiotica doden de bacteriën of remmen de groei van de bacteriën
- Meestal kan het lichaam de bacteriën zelf opruimen en is een antibioticum niet nodig
- Antibiotica werken niet tegen infecties met virussen
- Antibiotica zorgen niet voor minder pijn

Nadelen?

- Antibiotica kunnen voor bijwerkingen zorgen zoals diarree
- Sommige kinderen krijgen een allergische reactie na inname van antibiotica
- Overmatig of verkeerd gebruik van antibiotica kan leiden tot 'resistentie'
- Resistentie houdt in dat een bepaald antibioticum een bacterie niet meer kan doden

Let op!

- Antibiotica worden meestal voor een paar dagen voorgeschreven
- Blijf de antibiotica altijd zolang slikken, ook als de klachten eerder verdwenen zijn
- Neem contact op met de huisarts wanneer uw kind last heeft van bijwerkingen

MAAN DAG 1
DINS DAG 2
WOENS DAG 3
DONDER DAG 4
VRIJ DAG 5
ZATER DAG 6
ZON DAG 7

HATSJOE!

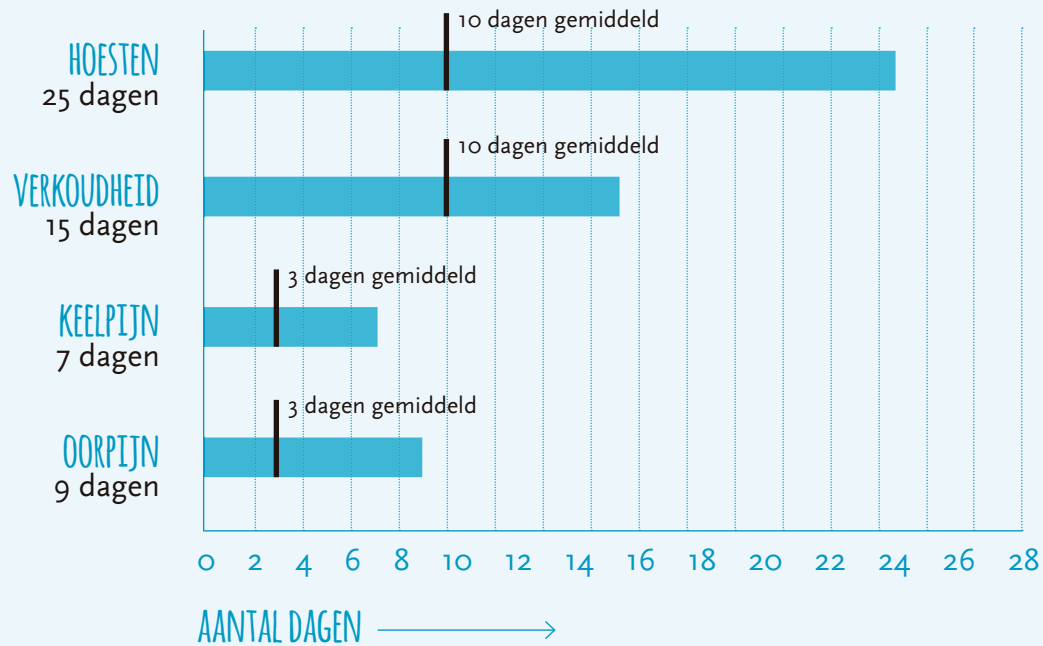
UCHE

UCHE!



HOE LANG DUREN DE KLACHTEN BIJ KOORTS?

- In deze grafiek kunt u zien hoe lang sommige klachten kunnen duren
- Wanneer uw kind koorts heeft, kijk dan bij het koorts stoplicht (blz. 8)





Verkouden

Hoesten

Buikpijn

Braken

Keelpijn



Oorpijn



Diarree



KOORTS EN VERKOUDEN, HOESTEN OF KEELPIJN?

Kinderen krijgen soms wel tien keer per jaar een infectie aan hun luchtwegen. Deze infecties ontstaan meestal door een verkoudheidsvirus. Ze krijgen dan klachten als een snotneus, hoesten, of keelpijn. Dit is niet erg, de klachten gaan meestal vanzelf over. Ook als het lichaam het verkoudheidsvirus heeft opgeruimd, kan uw kind nog een poosje klachten blijven houden (blz. 13).

MIJN KIND

- Niest
- Heeft een verstopte neus
- Hoest, maar is niet benauwd
- Heeft een gevoel van druk op de oren

↓

ALGEMENE GROENE ADVIEZEN

- Antibiotica** helpen niet tegen verkoudheid.
- Rookvrije omgeving** Rook niet in de buurt van kinderen. Dit is niet alleen schadelijk voor het kind, maar verergert ook zijn klachten.
- Neusdruppels of -spray bij neusverkoudheid** helpen uw kind beter door de neus te ademen.
- Hoestdrank bij hoesten is niet nodig.** De werking hiervan is niet aangetoond. Sommige hoestdranken hebben bijwerkingen en daarom wordt hoestdrank niet aangeraden.
-

MIJN KIND

- Heeft keelpijn
- Hoest en heeft een hoorbare ademhaling

↓

ORANJE ADVIEZEN

- Bij keelpijn is goede pijnstilling erg belangrijk.** Geef op vaste tijdstippen paracetamol (blz. 23). Antibiotica zorgen niet voor minder pijn (blz. 11).
- Het verzachten van keelpijn** kan met een koud ijsje, iets kouds eten of drinken. Soms helpt een dropje of een lepel honing (géén honing voor kinderen jonger dan 1 jaar).
-

MIJN KIND

- Heeft keelpijn, **langer** dan 7 dagen
- Kan speeksel niet meer wegslikken, speeksel loopt langs de mond
- Ik herken mijn eigen kind niet en heb sterk het gevoel dat er iets niet klopt

↓

RODE ADVIEZEN

Neem contact op met de huisarts en vraag om advies

Adviezen van de huisarts:

-
-

Als uw kind door de huisarts is nagekeken:

- Gelden daarna de groene en de oranje adviezen.
- Neemt u contact op als uw kind opnieuw dezelfde of andere kenmerken van het rode stoplicht krijgt.

Waar moet ik op letten en wat kan ik doen?

KOORTS EN OORPIJN

Een oorontsteking komt veel voor bij kinderen. Het begint vaak met een gewone verkoudheid. Soms is een bacterie de boosdoener. De druk van ontstekingsvocht in het middenoor veroorzaakt pijn. Er kan een gaatje in het trommelvlies ontstaan, waardoor het kind een loopoor krijgt. Bij kinderen van twee jaar en ouder zijn de ergste klachten meestal binnen twee tot drie dagen over. Bij jongere kinderen kunnen de klachten een week duren.

Waar moet ik op letten? Wat kan ik doen?

MIJN KIND

- Heeft een gevoel van druk op de oren
- Niest
- Heeft een verstopte neus

ALGEMENE GROENE ADVIEZEN

- Neusdruppels of -spray bij neusverkoudheid**, hierdoor kan uw kind soms beter door de neus ademen en minder druk op de oren voelen. Dit zorgt er niet voor dat de oorontsteking eerder over gaat.
- Vraag uw huisarts om advies wanneer uw kind veel last heeft van oorsmeer of proppen**. Door deze proppen kan er water in het oor blijven zitten. Dit kan een bron van infectie zijn.
- Gebruik geen wattenstaafjes**
-

MIJN KIND

- Heeft flinke oorpijn
- Is 's nachts onrustig
- Klaagt over buikpijn

ORANJE ADVIEZEN

- Antibiotica** zijn meestal niet nodig. Antibiotica zorgen niet voor minder pijn en zorgen niet voor een kortere duur van de klachten (blz. 11).
- Pijnstilling met paracetamol is erg belangrijk**. Een oorontsteking kan namelijk erg veel pijn doen. Wacht niet tot de pijn terug komt, geef dus op vaste tijdstippen paracetamol (blz. 23).
-

Zwemmen? Ook als uw kind een oorontsteking of een loopoor heeft, mag het gewoon zwemmen en douchen. Liever even niet duiken of met het hoofd onder water.

MIJN KIND

Heeft uw kind oorpijn en is uw kind jonger dan 2 jaar? Neem dan contact op met de huisarts

Mijn kind (ouder dan 2 jaar):

- Heeft oorpijn die steeds erger wordt
- Heeft oorpijn die na 3 dagen nog niet verbeterd is
- Heeft een loopoor
- Heeft roodheid en zwelling aan de achterzijde van het oor en/of een oor dat plots meer van het hoofd gaat afstaan
- Ik herken mijn eigen kind niet en heb sterk het gevoel dat er iets niet klopt

RODE ADVIEZEN

Neem contact op met de huisarts en vraag om advies

Adviezen van de huisarts:

-

Als uw kind door de huisarts is nagekeken:

- Gelden daarna de groene en de oranje adviezen.
- Neemt u weer contact op als uw kind opnieuw dezelfde of andere rode kenmerken krijgt.

KOORTS EN BUIKPIJN, BRAKEN OF DIARREE

Buikpijn komt vaak voor bij kinderen. Vaak is de buikpijn onschuldige en is er geen directe oorzaak. Als uw kind naast de buikpijn ook koorts heeft, kan er sprake zijn van een buikgriep. Dit zorgt voor klachten als braken, diarree of buikpijn. Meestal wordt buikgriep veroorzaakt door een virusinfectie in de maag of darmen. Buikgriep gaat meestal vanzelf weer over, er zijn geen medicijnen die voor een sneller herstel zorgen.

MIJN KIND

- Speelt en loopt rond
- Heeft normale ontlasting
- Eet weinig
- Drinkt regelmatig en plast regelmatig
- Drinkt regelmatig en heeft regelmatig natte luiers



ALGEMENE GROENE ADVIEZEN

- Bedrust is niet nodig.** Uw kind mag alles doen wat het normaal ook doet: buitenspelen, naar school etc.
- Uw kind mag eten waar het trek in heeft** en wat goed valt. Het kan geen kwaad wanneer uw kind een paar dagen niet of minder eet. De eetlust komt vanzelf weer terug (blz. 9).
- Let op goede hygiëne** en was regelmatig de handen, bijvoorbeeld voor het eten en bij het verschonen van luiers of na een toiletbezoek.
-

MIJN KIND

- Heeft buikpijn
- Braakt af en toe
- Heeft af en toe waterdunne ontlasting
- Eet niet
- Drinkt minder
- Drinkt minder, maar heeft nog vier of meer natte luiers per dag



ORANJE ADVIEZEN

- Bij hevige buikpijn is goede pijnstilling met paracetamol belangrijk** (blz. 23). Soms helpt een warme kruik op de buik.

Bij braken en/of diarree:

- Geef uw kind meer dan normaal te drinken**, regelmatig kleine beetjes.
- Borst en flesvoeding kunt u gewoon geven**, u hoeft het niet te verdunnen.
- Eventueel kunt u een oplossing met zout en suiker geven, dit heet ORS.** Dit gaat uitdroging tegen door het vocht- en zoutgehalte aan te vullen.
- Gebruik geen diarree-remmers of middelen tegen braken.**
-

MIJN KIND

- Is jonger dan 2 jaar en heeft 1 dag de hele dag door waterdunne ontlasting
- Is ouder dan 2 jaar en heeft langer dan 3 dagen de hele dag door waterdunne ontlasting
- Heeft koorts én veel diarree
- Heeft hevige buikpijn
- Braakt veel
- Drinkt veel minder dan normaal (minder dan de helft) en plast niet of nauwelijks
- Heeft pijn bij het plassen
- Ik herken mijn eigen kind niet en heb sterk het gevoel dat er iets niet klopt



RODE ADVIEZEN

Neem contact op met de huisarts en vraag om advies

Adviezen van de huisarts:

-

Als uw kind door de huisarts is nagekeken:

- Gelden daarna de groene en de oranje adviezen.
- Neemt u weer contact op als uw kind opnieuw dezelfde of andere kenmerken van het rode stoplicht krijgt.

Waar moet ik op letten en wat kan ik doen?



KOORTSSTUIP OF VLEKJES

Wat is een koortsstuijp?

- Een koortsstuijp kan ontstaan tijdens koorts bij kinderen tussen 6 maanden en 6 jaar
- Het is een korte periode met hevige spiertrekkingen en tijdelijke bewusteloosheid
- Een koortsstuijp ziet er akelig uit maar gaat meestal binnen enkele minuten vanzelf over
- Een koortsstuijp zorgt niet voor schade aan uw kind of de hersenen van uw kind en is geen teken van epilepsie
- Een koortsstuijp kunt u niet voorkomen

Wat moet ik doen als mijn kind een koortsstuijp heeft?

- Blijf kalm en leg uw kind eerst op de zij of op de buik zodat het zich niet kan verslikken of bezeren
- Bel dan altijd uw huisarts of de huisartsenpost

Vlekjes

- Er zijn veel onschuldige kinderziekten waarbij koorts samengaat met vlekjes of blaasjes op de huid
- Waterpokken, de vijfde en de zesde ziekte zijn veel voorkomende vlekjesziekten
- Vlekjesziekten zijn besmettelijk, maar meestal zijn ze onschuldig en gaan ze vanzelf over
- Onschuldige vlekjes zijn weg te drukken, dit kunt u testen met de 'glas-test'*
- Als u zwanger bent en in contact bent geweest met een kind met een kinderziekte met vlekjes, adviseren we even contact op te nemen met uw huisarts

Bel direct uw huisarts of de huisartsenpost:

- Als uw kind niet makkelijk wakker te krijgen is
- Als u uw kind niet herkent en sterk het gevoel heeft dat er iets niet klopt
- Als uw kind plots puntvormige donkerrode vlekjes krijgt die u niet weg kunt drukken (zie glas-test*)



De glas-test:

Druk met een stevig drinkglas tegen het vlekje en kijk of het vlekje vervaagt. Bij een 'normale' (virale) huiduitslag vervagen de vlekjes: het vlekje is dan 'wel wegdrukbaar'. Vlekjes die niet vervagen zijn niet wegdrukbaar.

40°

PUN?

BIJ
SWI
TER

PARACETAMOL

PARA

CETA
MOL

38°



HEEFT UW KIND PIJN? GEEF PARACETAMOL

Paracetamol werkt pijnstillend

- Bij pijnklachten, zoals oorpijn of keelpijn, is goede pijnstilling met paracetamol belangrijk
- Antibiotica zorgen niet voor minder pijn

U hoeft de koorts niet te verlagen

- Paracetamol kan ook de koorts verlagen
- Het is echter niet nodig om koorts te verlagen
- Koorts helpt het lichaam juist bij het bestrijden van infecties
- Wanneer de koorts niet zakt door paracetamol is dat dus niet erg
- Een koortsstuip kunt u niet voorkomen, ook niet door het geven van paracetamol

Juiste dosering paracetamol

- De dosering hangt af van het gewicht en de leeftijd van uw kind
- Kijk voor de juiste dosering in het schema op de volgende bladzijde (of op de bijsluiter van paracetamol)
- Geef uw kind op vaste tijdstippen paracetamol en wacht niet tot de pijn terugkomt
- U kunt uw kind gerust gedurende een week paracetamol geven
- Maar geef uw kind nooit meer dan de maximale dosering op een dag

Tablet, drank of zetpil

- Paracetamol is te koop in de vorm van tabletten, drank of zetpillen
- Het beste kunt u paracetamol tabletten of paracetamol drank geven
- Een zetpil is minder prettig voor uw kind en paracetamol wordt hierbij minder goed opgenomen
- Alle merken paracetamol hebben dezelfde werking



DE DOSERING VAN PARACETAMOL VOOR UW KIND

- In onderstaande tabel staat de **maximale hoeveelheid paracetamol** die u uw kind kunt geven
- De maximale hoeveelheid kunt u 3 dagen achter elkaar geven
- Bij lagere hoeveelheden kunt u gerust gedurende een week paracetamol geven

Gewicht Leeftijd	Paracetamol drank	Paracetamol tablet	Paracetamol zetpil
3-6 kg (0 tot 3 maanden)	4 keer per dag 2-4 ml drank	X	2 tot 3 keer per dag 1 zetpil van 120 mg
6-10 kg (3 tot 12 maanden)	4 tot 6 keer per dag 4-6 ml drank	X	2 tot 3 keer per dag 1 zetpil van 240 mg of 3 tot 4 keer per dag 1 zetpil van 120 mg
10-15 kg (1 tot 3 jaar)	4 tot 6 keer per dag 6-9 ml drank	X	3 tot 4 keer per dag 1 zetpil van 240 mg
15-20 kg (3 tot 5 jaar)	4 tot 6 keer per dag 9-12 ml drank	4 tot 6 keer per dag 1 tablet van 240 mg	2 tot 3 keer per dag 1 zetpil van 500 mg
20-25 kg (5 tot 7 jaar)	X	4 tot 6 keer per dag 1 tablet van 360 mg	3 tot 4 keer per dag 1 zetpil van 500 mg
25-30 kg (7 tot 9 jaar)	X	4 tot 5 keer per dag 1 tablet van 500 mg	3-4 keer per dag 1 zetpil van 500 mg
30-42,5 kg (9 tot 12 jaar)	X	4 tot 6 keer per dag 1 tablet van 500 mg	2-3 keer per dag 1 zetpil van 1000 mg

Leeftijd kind: gewicht kind:

Advies van de huisarts:

Doseringen vermeld in een bijsluiter of geadviseerd door uw huisarts kunnen hier iets van afwijken. Geef in ieder geval niet meer dan hierboven beschreven.

Dit boekje is ontwikkeld door de vakgroep
Huisartsgeneeskunde van de Universiteit Maastricht.
de Bont & Cals 2015 ©

Vragen: koorts@maastrichtuniversity.nl

Dit project wordt mede mogelijk gemaakt door:

