

GODE RÅD

når barnet ditt har feber

KONTAKT LEGE ...

- hvis barnet ditt er tre måneder eller yngre og har feber
- hvis barnet ditt har feber og nedsatt allmentilstand
- hvis barnet ditt har feberkramper
- hvis barnet er så plaget at det har behov for paracetamol utover to-tre dager
- hvis du ellers er engstelig for at barnet ditt har en alvorlig sykdom

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

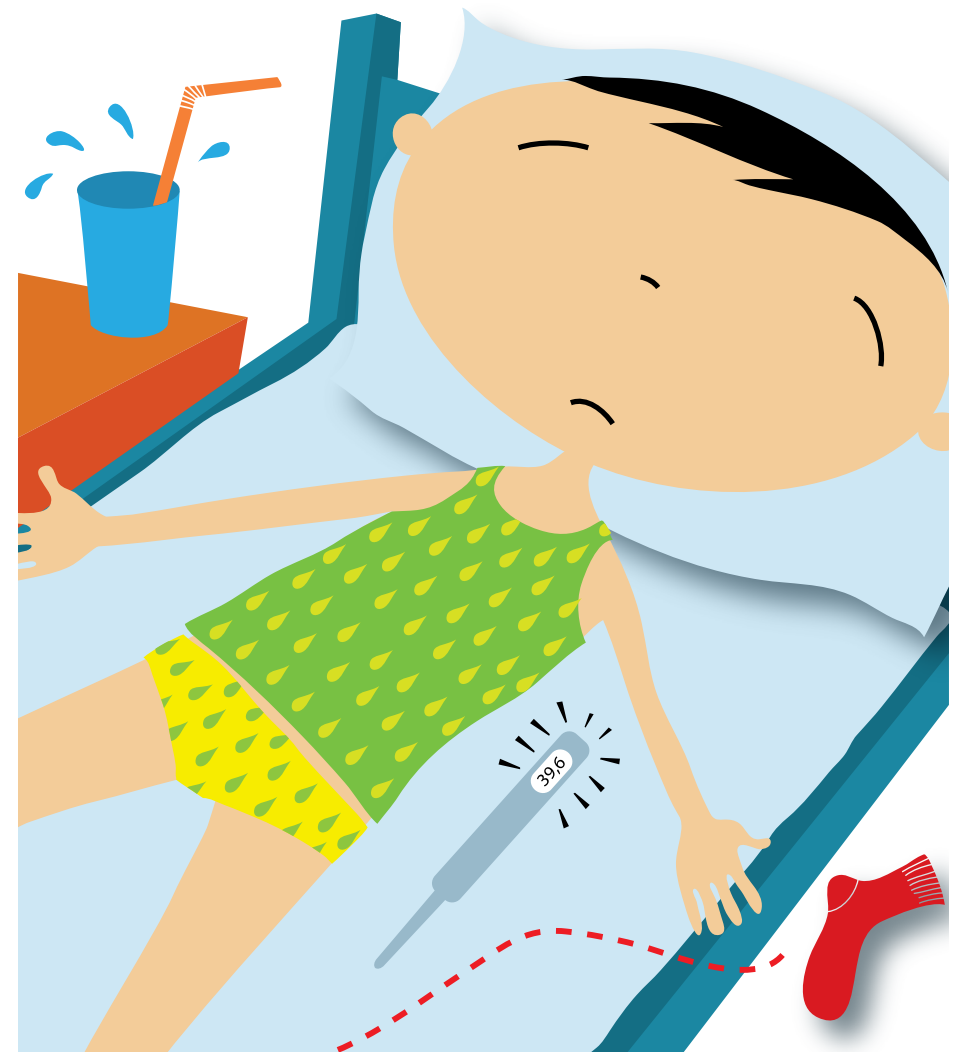
Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller 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: H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), M. Falck (barnelege, Oslo Universitetssykehus), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), A.D. Midtsund (helsepsykeleier, Oslo kommune), G. C. Havnen (farmasøyt, RELIS Sør-Øst, Tryggmammamedisin.no).

Gjennomlest av: Professor Mette Brekke, Avdeling for allmenntilstand, UiO

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene
Reviderte utgave, august 2020.

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 febernedsettende 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: Får du god kontakt med barnet som vanlig? Vil barnet leke? Har barnet lyst på drikke? Har barnet jevnlig våte bleier? Har barnet normal hudfarge? Virker det som barnet strever med pusten? Har barnet problemer med å holde seg våken

MÅLING AV FEBER

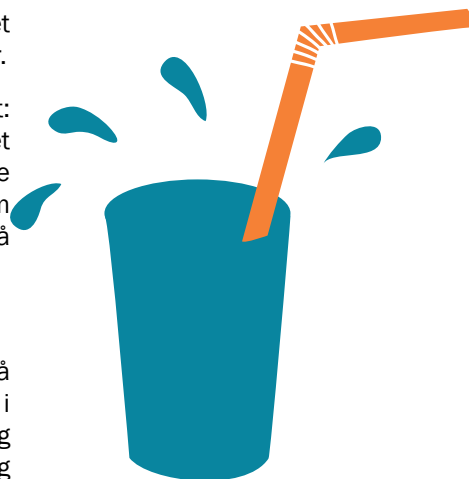
Det er ikke mulig å avgjøre om barnet har feber ved å kjenne på huden. Det sikreste er å måle temperaturen i endetarmen. Bruk digitalt termometer. Temperaturmåling med øretermometer kan være upålitelig hos barn og anbefales ikke.

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 øker temperaturen og aktiverer kroppens forsvarssystem. Frysninger og skjelvinger er tegn på at kroppstemperaturen øker, mens svetting og varmekfølelse tyder på at temperaturen faller.

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 1/2 og 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. Når anfallet stopper, begynner barnet å puste igjen. 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**

Da kan barnet 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.

- **Det er vanligvis ikke nødvendig med febernedsettende medisin**

Febernedsettende medisin bør brukes hvis nedsatt aktivitet gjør at barnet ikke vil ta til seg drikke. Febernedsettende medisin gjør ikke barnet fortere frisk.

Paracetamol er det febernedsettende og smertestillende middel som anbefales til barn. Det finnes som stikkpiller, mikstur, tablett og smelte- og brusetabletter. 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 kroppsvekt. For et barn på ett år som veier 10 kg blir det 150 mg paracetamol.

Maksimal døgndose er 60 mg/kg/døgn. Paracetamol skal ikke gis hyppigere enn fire ganger i løpet av døgnet, det vil si hver 6. time. For barn som er tre måneder eller yngre, 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 barnet er så plaget at det har behov for paracetamol utover to-tre dager, bør du kontakte lege.

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