



Informationsangebote des Familienzentrums

Liebe Eltern,

weil wir keine Informationsangebote in unserer Einrichtung machen können, geben wir Ihnen gerne auf diesem Weg Anregungen.

Diesmal zum Thema "Gesundheit-Tipps"
Wir wünschen eine interessante Lektüre und hoffentlich neue Erkenntnisse.



AWO Familienzentrum
Kita Sonnenschein
Meilerstraße 10
58791 Werdohl

Fieber bei Kindern – was tun?

Fieber ist eine wichtige natürliche Reaktion auf Krankheitserreger. Anhand einer Infografik lässt sich die Körpertemperatur des Kindes besser einschätzen.

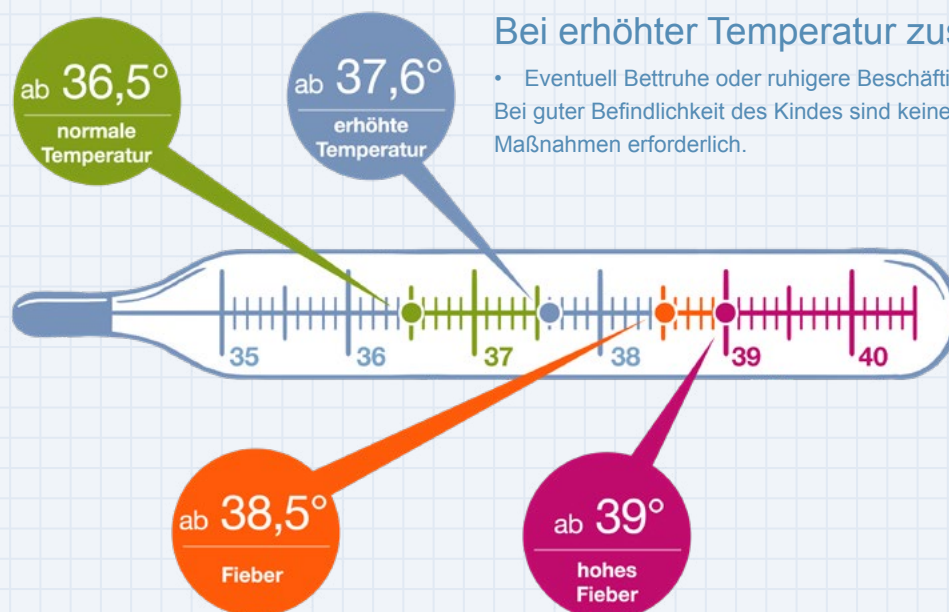
Fieber selbst ist keine Krankheit. Es zeigt vielmehr an, dass der Körper auf Krankheitserreger reagiert und seine Abwehrkräfte mobilisiert. Kinder können dabei schnell sehr hohe Temperaturen entwickeln, die auf Eltern bedrohlich wirken. Die Infografik hilft, die Körpertemperatur des Kindes besser einzuschätzen, und gibt Hilfestellung, was in welcher Situation zu tun ist.

Von erhöhter Temperatur bis zu hohem Fieber grundsätzlich wichtig:

- Besondere Zuwendung und Aufmerksamkeit für das Kind.
- Etwa jede halbe Stunde zu trinken anbieten (Muttermilch, Wasser, Tee).
- Leicht verdauliche Speisen anbieten.
- Temperatur regelmäßig kontrollieren.

Gut zu wissen:

Wann immer Sie beunruhigt sind und sich Sorgen machen, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.



Bei erhöhter Temperatur zusätzlich:

- Eventuell Bettruhe oder ruhigere Beschäftigung.
- Bei guter Befindlichkeit des Kindes sind keine weiteren Maßnahmen erforderlich.

Bei Fieber zusätzlich:

- Bettruhe.
- Bei starker Beeinträchtigung des Kindes fiebersenkende Mittel (Zäpfchen, Saft) in Absprache mit Arzt oder Ärztin.

Bei hohem Fieber zusätzlich:

- Bettruhe.
- Wäsche häufig wechseln.
- Kind nicht zu warm einpacken.
- Bei starker Beeinträchtigung des Kindes fiebersenkende Mittel (Zäpfchen, Saft) in Absprache mit Arzt oder Ärztin.
- Eventuell ergänzend handwarme Bauch- oder Wadenwickel.

Fieber bei Kindern – was tun?



Gut zu wissen:

Bei allem, was Sie tun: Schauen Sie das Baby an, sprechen Sie mit ihm, erzählen Sie ihm, was Sie gerade tun und halten Sie – wenn möglich – in der Bewegung Blickkontakt zum Baby.

Fieber bei Kindern – wann ist kinderärztlicher Rat gefragt?

Nicht bei jeder erhöhten Temperatur ist es grundsätzlich notwendig, die kinderärztliche Praxis aufzusuchen. Dies hängt unter anderem davon ab, welche Erfahrungen Sie im Umgang mit Fieber haben und wie sicher Sie sich fühlen. In folgenden Fällen sollten Sie jedoch nicht zögern und mit Ihrem fiebernden Kind Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin aufsuchen:

- Bei jungen Babys (bis ca. 3 Monate) ab ca. 38° C,
 - bei älteren Babys und Kleinkindern unter 2 Jahre: wenn das Fieber länger als 1 Tag anhält,
 - bei älteren Kindern ab ca. 2 Jahre: wenn das Fieber länger als 3 Tage anhält.
-
- Wenn das Fieber trotz fiebersenkender Maßnahmen nicht sinkt.
-
- Bei zusätzlichen Krankheitszeichen wie Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen, Teilnahmslosigkeit, Kopfschmerzen, Hautausschläge.
-
- Bei schubweise oder wiederholt auftretendem Fieber.
-
- Bei schlechtem Allgemeinbefinden des Kindes.
-
- Wenn Ihr Kind einen Fieberkrampf hatte.
-
- Wenn Sie beunruhigt sind und sich Sorgen machen.

Ihre Beobachtungen können dem Kinderarzt/der Kinderärztin hilfreiche Hinweise für die Diagnose geben:

- Wie lange hat Ihr Kind schon Fieber?
-
- Wie hoch ist/war das Fieber?
-
- Fühlt sich Ihr Kind durch das Fieber sehr beeinträchtigt?
-
- Welche sonstigen Krankheitszeichen zeigt Ihr Kind – zum Beispiel Husten und Schnupfen, Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, Hautausschlag?

Die wichtigsten Vorsorgetipps für gesunde Kinderzähne

Eltern können von Anfang an einiges dafür tun, dass ihr Kind [☞](#) gesunde Zähne bekommt und behält. Die wichtigsten Empfehlungen und Tipps finden Sie hier zusammengefasst:

- Achten Sie darauf, dass auch Ihre eigenen Zähne gesund und zahnärztlich gut versorgt sind.
- Lutschen Sie Flaschennuckel, Schnuller oder Babylöffel grundsätzlich nicht ab. Das verringert die Gefahr, dass Sie Kariesbakterien auf Ihr Kind übertragen.
- Besprechen Sie in der kinder- und/oder zahnärztlichen Praxis die [☞](#) Fluoridversorgung Ihres Kindes.
- Beginnen Sie bereits beim ersten [☞](#) Milchzahn mit einer sorgfältigen und regelmäßigen Zahnpflege.
- Bleiben Sie dabei, wenn sich Ihr Kind ab etwa drei, vier Jahren selber die [☞](#) Zähne putzt und putzen Sie alle Zahnflächen bis zum Schulalter immer noch mal nach, vor allem abends.
- Vor allem nach Süßem sollten die Zähne möglichst sofort gereinigt oder der Mund zumindest mit Wasser ausgespült werden.
- Vermeiden Sie, dass Ihr Kind ständig an der Saugerflasche oder Schnabellasse nuckelt und trinkt.
- Achten Sie darauf, dass zwischen den Mahlzeiten Pausen eingehalten werden, in denen die Zähne mit Hilfe des Speichels wieder die notwendigen Mineralstoffe einbauen können.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind erst gar nicht an süße [☞](#) Getränke. Geben Sie ihm lieber Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken.
- Geben Sie Ihrem Kind nur selten, möglichst nur im Zusammenhang mit den Mahlzeiten Süßigkeiten.
- Achten Sie auf eine [☞](#) (zahn)gesunde Ernährung mit wenig Zucker und reichlich Kalzium. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind gut kauen muss.
- Nehmen Sie Ihr Kind zu Ihren eigenen zahnärztlichen Kontrollen regelmäßig mit in die Praxis, sobald der erste Zahn da ist. So gewöhnt es sich bereits frühzeitig an die Umgebung. Zahnärzte und Zahnärztinnen empfehlen bereits ab dem ersten Zähnchen eine halbjährliche [☞](#) zahnärztliche Kontrolle der Kinderzähne.
- Wenn trotz aller Vorsorge die Milchzähne durch Karies geschädigt sind, sollten sie unbedingt zahnärztlich behandelt werden, damit Ihr Kind gut beißen und kauen kann und die bleibenden Zähne nicht angesteckt werden.

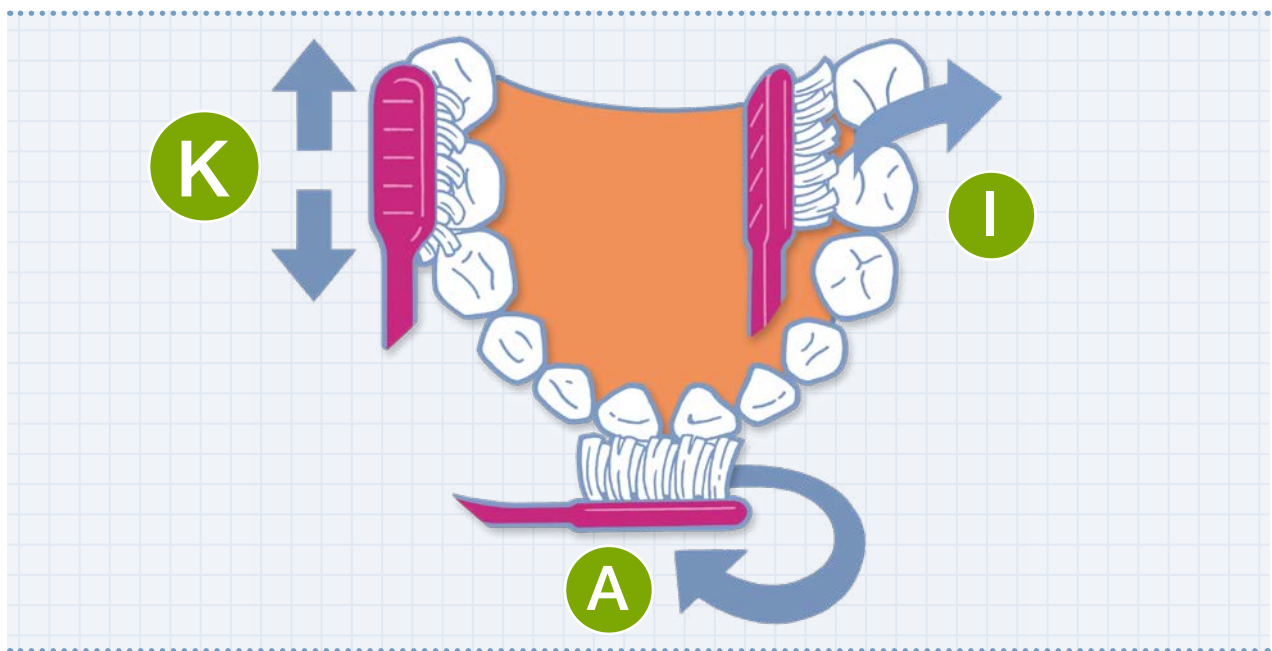
Zähneputzen mit KAI

Machen Sie Ihr Kind von vornherein mit der richtigen Putztechnik vertraut.

Bewährt hat sich das KAI-System, das Kinder mit drei, vier Jahren schon gut selbst können.

Die richtige Putztechnik – kinderleicht

Wichtig ist, dass Kinder von Anfang an die richtige Putztechnik erlernen und immer nach dem gleichen Schema vorgegangen wird. Hierbei ist KAI ein bewährtes System. Es lässt sich gut merken und auch kleine Kinder können es leicht erlernen.



Damit beim Putzen keine Zahnflächen vergessen werden, bedeutet KAI, die Zähne immer in der gleichen Reihenfolge zu putzen:

- K Kauflächen.** Als Erstes werden mit kurzen Hin- und Herbewegungen alle Kauflächen geputzt.
- A Außenflächen.** Dann werden die Außenflächen mit kreisenden Bewegungen geputzt. Die Zähne liegen aufeinander und es wird jeweils von der Mitte aus nach rechts und nach links geputzt.
- I Innenflächen.** Als Letztes werden die Innenflächen mit kleinen Kreisen oder Drehbewegungen „von Rot nach Weiß“, das heißt vom Zahnfleisch zum Zahn gereinigt.

Machen Sie Ihr Kind auf spielerische Weise damit vertraut, wie es seine Zähne am besten putzt. Ab etwa drei, vier Jahren kann es dies schon selbst versuchen. Allerdings sollten Sie bis ins Schulalter hinein die Zähne regelmäßig von allen Seiten noch einmal nachputzen, vor allem abends.

Ohne Wenn und Aber: Sonnenschutz für Kinder

Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern ist um ein Vielfaches empfindlicher als die von Erwachsenen, denn der UV-Eigenschutz muss sich in den ersten Lebensjahren erst noch entwickeln. Babys dürfen deshalb bis zum 1. Lebensjahr gar keine direkte Sonne abbekommen, und selbst bis zum Vorschulalter sollen Kinder pralle Sonne am besten meiden.

Schatten und sonnengerechte Kleidung sind der wirksamste Sonnenschutz:

- Kinder möglichst an schattigen Plätzen spielen lassen.
 - Auf sonnengerechte Kleidung achten, die möglichst viel vom Körper bedeckt:
 - Hut, Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz.
 - Luftige, möglichst langärmelige T-Shirts oder Hemden aus nicht zu locker gewobenem Material.
 - Wenn möglich, auf Textilien mit speziellem UV-Schutz (ab UV-Protektions-Faktor 30 oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“) achten.
 - Weit geschnittene, möglichst lange Hosen.
 - Bequeme Schuhe, die möglichst auch den Fußrücken bedecken.
 - Vor allem im Gebirge und an der See: Sonnenbrillen mit gutem UV-Filter.
 - Sonnenschutzmittel sollten im ersten Lebensjahr möglichst nicht verwendet werden, da sie die empfindliche Babyhaut unnötig belasten können.
 - Nicht bedeckte Körperteile, wie Gesicht, Hände oder Fußrücken, durch ein Sonnenschutzmittel speziell für Kinder schützen (ab Lichtschutzfaktor 30).
 - Ausreichend Sonnenschutzmittel auftragen, da andernfalls der Lichtschutzfaktor nicht wirksam ist.
 - Bei längeren Aufenthalten im Freien die Haut wiederholt eincremen und den Sonnenschutz nach jedem Baden erneuern.
 - Insbesondere im Sommer und an sonnigen Frühjahrstagen sollten Kinder während der starken Mittagssonne (11–15 Uhr) besser nicht draußen spielen.
 - Häufiges Eincremen und hoher Lichtschutzfaktor sollten nicht dazu verleiten, Kinder unbesorgt in der prallen Sonne oder länger in der Sonne spielen zu lassen.
-

Hinweis: Auch bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung bis auf die Haut durch. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat deshalb den sogenannten UV-Index eingeführt, der tagesaktuell über Zeitungen, Wetterberichte oder im Internet verbreitet wird. Bis zu einem UV-Index 2 ist kein besonderer Sonnenschutz erforderlich. Darüber hinaus gilt: Je höher der Indexwert ist, umso mehr Schutz ist erforderlich. Für eine ausreichende Eigenbildung von Vitamin D sollten Gesicht, Hände und Arme zwei- bis dreimal pro Woche für kurze Zeit – die Hälfte der Zeit, in der es ungeschützt zu einem Sonnenbrand käme – unbedeckt und ohne Sonnenschutz Sonne abbekommen.