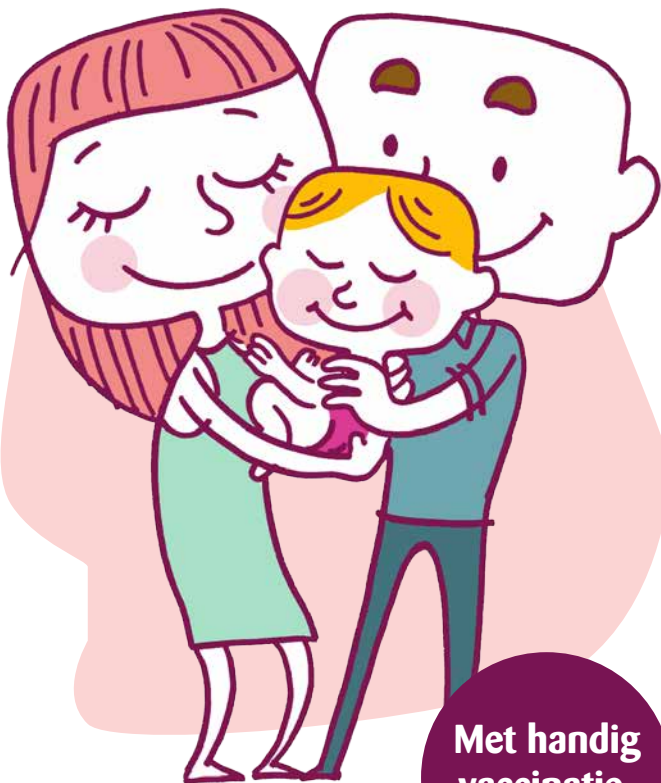


# Kinderziekten, koorts & pijn

*Wat je moet weten  
en wat je kan doen.*



**Met handig  
vaccinatie-  
schema!**



## Kinderziekten

Wat zijn kinderziekten?	4
Wat is eraan te doen?	5
Zijn ze te voorkomen?	6
Hoe besmettelijk zijn ze?	7
Moet je naar de dokter?	7
Mazelen	8
Waterpokken, windpokken of wijnpokken	9
Rodehond	10
Roodvonk	11
Vijfde ziekte	12
Driedagenkoorts of zesde ziekte	13
Bof of dikoor	14
Kinkhoest	15
Vaccinatieschema	16-17

## Pijn & Koorts

Wat is koorts?	19
Wanneer en hoe kan je best de temperatuur meten?	20
Wat moet je doen (of niet doen) bij koorts?	21
Wanneer raadpleeg je bij koorts best een dokter?	22
Wat is pijn?	24
Hoe kan je pijn herkennen bij een baby of peuter?	25
Wat zijn typische kinderpijnen?	26
Welke koortswerende / pijnstillende middelen kan je gebruiken?	28

## Wat zijn kinderziekten?

Kinderziekten zijn **besmettelijke** ziekten die veroorzaakt worden door virussen of bacteriën. Ze verlopen zoals alle infectieziekten. Na de besmetting ontwikkelt het virus of de bacterie zich een tijdje in stilte zonder dat er ziekteverschijnselen opduiken. Dat is de zogenoemde **incubatietijd**, die een paar dagen tot weken kan duren. Daarna breekt de ziekte uit en wordt men ziek. Bij kinderziekten gaat het dan dikwijls om koorts en huiduitslag, maar de symptomen verschillen uiteraard naargelang de ziekte.

Voor de meeste kinderziekten geldt dat je **niet meer kan besmet worden nadat je gevaccineerd bent of de ziekte doormaakte**. Dat geldt echter niet voor roodvonk of kinkhoest.

## Wat is eraan te doen?

Tegen de kinderziekten zelf bestaat geen behandeling. Al wat je kunt doen is de **ziekteverschijnselen verlichten**: de koorts doen dalen, de pijn en/of de jeuk stillen, de ademhaling vergemakkelijken...

Soms moeten er echter ook maatregelen genomen worden om **verwikkelingen te voorkomen**. Kinderziekten zoals mazelen en bof kunnen immers in bepaalde gevallen tot complicaties leiden die blijvende schade kunnen aanrichten.

**Een paar kinderziekten zijn levensgevaarlijk:** kinkhoest bij zuigelingen en kinderverlamming (polio). Dat is overigens de reden waarom de vaccinatie tegen polio wettelijk verplicht is en waarom de vaccinatie tegen kinkhoest in het standaardpakket inentingen zit dat voor kindjes vanaf de leeftijd van 2 maanden aanbevolen wordt.



## Zijn ze te voorkomen?

Gelukkig kunnen heel wat kinderziekten **door vaccinatie voorkomen** worden. In een vaccin zitten verzwakte of dode micro-organismen of deeltjes ervan, zodat het lichaam er afweerstoffen tegen aanmaakt. Zonder de ziekte echt te krijgen, wordt men er toch tegen bestand.

Wapen je kind tegen de gevaarlijkste kinderziekten zoals **kinkhoest, mazelen, rodehond en bof**. Laat ze tijdig vaccineren!

Verderop in deze folder vind je een vereenvoudigd **vaccinatieschema** volgens het basisvaccinatieschema van de Hoge Gezondheidsraad van België. Uiteraard kunnen ook je arts of de medewerkers van “Kind & Gezin” je alle nuttige informatie over de nodige vaccinaties verschaffen.



## Hoe besmettelijk zijn ze?

Voor volwassenen is er gewoonlijk geen probleem. Die zijn er meestal toch al tegen bestand. Toch zijn er **uitzonderingen**. **Rodehond** bijvoorbeeld is gevaarlijk voor een ongeboren kind. Daarom moeten zwangere vrouwen die geen afweerstoffen hebben tegen rodehond of er niet tegen gevaccineerd werden, alvast tijdens de eerste helft van hun zwangerschap uit de buurt van een kind met rodehond blijven. Ook **windpokken** kan ernstige afwijkingen aan de baby veroorzaken indien een zwangere vrouw besmet wordt.

Heeft een kind een kinderziekte, dan lopen andere kinderen uit je gezin vanzelfsprekend een flinke kans om ook besmet te worden. Vaak is dat echter al het geval nog voor de ziekte bij één van de kinderen opgemerkt wordt. Tenzij ze gevaccineerd zijn, zullen ze het vroeg of laat toch krijgen. Maatregelen nemen is vooral belangrijk als het om **zeer kwetsbare personen gaat**. Je arts zal je het juiste advies geven.

Het is wél noodzakelijk om zieke kinderen **uit de school of het kinderdagverblijf te houden**, ook als ze zich niet erg ziek (meer) voelen. Daar zouden ze immers ware epidemietjes kunnen veroorzaken. Bovendien kan hun immuniteit tijdelijk verzwakt zijn waardoor ze vatbaarder kunnen zijn voor andere infecties. Vergeet ook niet de schooldirectie te verwittigen die dan het nodige zal doen om de schoolarts in te lichten.

## Moet je naar de dokter?

Ja, de diagnose is namelijk lang niet altijd eenvoudig. Je moet weten om welke ziekte het precies gaat en welke maatregelen er eventueel genomen moeten worden om mogelijke verwickelingen te bestrijden. Bovendien kan je arts en apotheker adviseren met welke middelen je symptomen zoals koorts of jeuk kunt verlichten. Hierna volgt een overzicht van de 8 belangrijkste kinderziekten.

## Mazelen

**Verwekker:** een zeer besmettelijk virus

### Besmettingsgevaar:

Een zieke persoon is besmettelijk vanaf enkele dagen voor tot ongeveer 4 dagen na het verschijnen van de rode vlekken.

Mazelen worden overgedragen via:

- In de lucht zwevende vochtdruppeltjes uit neus, keel en mond
- Direct contact met snot of slijm
- Soms via besmette voorwerpen of oppervlakken



### Ziekteverschijnselen:

Het begint zoals een verkoudheid: koorts, rode ogen, lopende neus, hoest,... Daarna lijkt je kind beter, maar dan verschijnen donkerrode vlekken, eerst achter de oren, dan op het gezicht en de romp, soms met lichte jeuk. De koorts kan stijgen tot 40°C en je kind voelt zich erg ziek. De ziekte duurt ongeveer 2 weken en gaat vanzelf over.

### Mogelijke complicaties:

Oorontsteking, longontsteking, keelontsteking en zelden hersenweefselontsteking.

### Hoe kunnen mazelen voorkomen worden?

Door een inenting van de baby die op latere leeftijd nog eens wordt herhaald (raadpleeg het vaccinatieschema in deze brochure).

### Wat is eraan te doen?

- Raadpleeg steeds je arts.
- De koorts kan verlaagd worden met een koortswerend middel (bv. Perdolan® op basis van paracetamol of Perdophen® op basis van ibuprofen).
- Spoel ontstoken ogen met een steriele fysiologische oplossing voor de ogen.
- Als de toestand van het kind niet verbetert na het verdwijnen van de uitslag, raadpleeg dan opnieuw je arts.
- Het kind mag niet naar school tot het genezen is.

Perdophen® (ibuprofen) is een geneesmiddel voor kinderen vanaf 6 maand. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen in geval van maag- of duodenumulcus of in geval van allergie aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker. © 2016 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/PD/16-1945

## Waterpokken (windpokken of wijnpokken)

**Verwekker:** een zeer besmettelijk virus

### Besmettingsgevaar:

De ziekte is besmettelijk vanaf 2 dagen voordat de uitslag zichtbaar is, totdat de blaasjes ingedroogd zijn.

Het virus wordt overgedragen via:

- Druppels in de lucht bij hoesten of niezen
- Het vocht in de blaasjes



### Ziekteverschijnselen:

Begint vaak met lichte koorts. Kleine rode vlekjes in de mond of op de romp verspreiden zich geleidelijk aan naar het gezicht, armen en benen. Na enkele uren komen er blaasjes op, die verdrogen zodat een korstje ontstaat dat er na een tiental dagen afvalt.

### Mogelijke complicaties:

Als de blaasjes opengekrabd worden, kunnen ze ontsteken en littekens vormen. Eens besmet blijft het virus ten allen tijde aanwezig in de zenuwcellen van het lichaam. Wanneer het weer actief wordt kan het op latere leeftijd gordelroos (herpes zoster) veroorzaken.

### Hoe kunnen waterpokken voorkomen worden?

Er bestaat een inenting die toegediend wordt op vraag van de patiënt of op aanraden van de arts.

### Wat is eraan te doen?

- De koorts kan bestreden worden met een koortswerend middel (bv. Perdolan® op basis van paracetamol).
- Een koortswerend middel op basis van ibuprofen is bij windpokken niet aangewezen.
- Raadpleeg je arts of apotheker voor een jeukwerend middel dat belet dat de blaasjes worden opengekrabd en besmet raken.
- Houd de nagels van het kind zo kort en zo proper mogelijk om een besmetting te voorkomen.
- Je kind mag niet naar school tot het genezen is.

Perdolan® (paracetamol) is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker. © 2016 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/PD/16-1945

## Rodehond

**Verwekker:** een virus

### Besmettingsgevaar:

De ziekte is besmettelijk vanaf 5 dagen voor tot 7 dagen na het begin van de huiduitslag. D.w.z. dat je kind de ziekte al verspreidt, voordat het zelf ziek wordt.

Rodehond wordt overgedragen:

- Via de lucht, door hoesten en niezen
- Van moeder op haar kind tijdens de zwangerschap



### Ziekteverschijnselen:

Vaak voelt een kind met rodehond zich niet ziek en heeft het geen koorts. Indien er toch symptomen zijn, begint dit meestal met een verhoogde lichaamstemperatuur en soms wat verkoudheidsklachten (keelpijn, hoesten en hoofdpijn). De klieren in de nek kunnen gezwollen zijn. Bleekroze vlekken ontstaan eerst op het gezicht en verspreiden zich op 1 dag over het hele lichaam. De uitslag duurt meestal 3 tot 5 dagen en jeukt niet. De meeste kinderen hebben er weinig last van.

### Mogelijke complicaties:

Kinderen met rodehond mogen niet in contact komen met zwangere vrouwen tijdens de eerste helft van hun zwangerschap indien deze vrouwen geen afweerstoffen tegen de ziekte hebben of niet gevaccineerd werden. De infectie is immers gevaarlijk voor het ongeboren kind tijdens de eerste 4 maanden. Als de zwangere vrouw zelf de ziekte ooit doorgemaakt of ertegen ingeënt werd, dan is er geen gevaar voor de baby. Ben je niet zeker? Laat dan voor alle veiligheid je bloed controleren.

### Hoe kan rodehond voorkomen worden?

Door een inenting van de baby die op latere leeftijd nog eens wordt herhaald (raadpleeg het vaccinatieschema in deze brochure).

#### Wat is eraan te doen?

- Raadpleeg je arts om te weten of je kind rodehond heeft en zorg dat het geen contact heeft met zwangere vrouwen.
- Een behandeling is niet echt nodig omdat het een goedaardige aandoening is.
- Je kind mag niet naar school tijdens de 7 dagen die volgen op het begin van de uitslag.

## Roodvonk

**Verwekker:** een bacterie

### Besmettingsgevaar:

Je kan besmet raken via druppeltjes in de lucht, door hoesten of door uit hetzelfde glas te drinken. Roodvonk is ook besmettelijk via de handen, als die vervellen.

### Ziekteverschijnselen:

Plots begin met koorts (tot 40°C), braken, keelpijn, hoofdpijn en soms buikpijn. De keelpijn kan zo erg zijn dat het kind geen voedsel kan doorslikken. Na 1 à 2 dagen ontstaan rode vlekjes met verheven puntjes in oksels of lenden die zich langzaam over heel het lichaam verspreiden. De huid voelt aan als "schuurpapier" maar jeukt niet. Erg kenmerkend is een dikke rode tong die eruitziet als een aardbei. Na 1 week verdwijnen koorts, keelpijn en uitslag en begint de huid te vervellen.

### Mogelijke complicaties:

Ze zijn meestal zeer ernstig. Uitbreiding van de infectie kan onder meer oorontsteking, nierontsteking of reumatische koorts veroorzaken

### Hoe kan roodvonk voorkomen worden?

Niet. Er is geen vaccinatie mogelijk. Je houdt andere kinderen dus best ver uit de buurt van het zieke kind.



#### Wat is eraan te doen?

- Raadpleeg steeds je arts.
- Antibiotica zullen nodig zijn om de complicaties te voorkomen.
- Het kan ook nodig zijn om de gezinsleden te behandelen.
- De koorts kan tegelijkertijd bestreden worden met een koortswerend middel (bv. Perdolan® op basis van paracetamol of Perdophen® op basis van ibuprofen).
- Je kind mag niet naar school tot het genezen is.

**Perdolan®** (paracetamol) is een geneesmiddel.

**Perdophen®** (ibuprofen) is een geneesmiddel voor kinderen vanaf 6 maand. Niet toedienen in geval van maag- of duodenumulcus of in geval van allergie aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen.

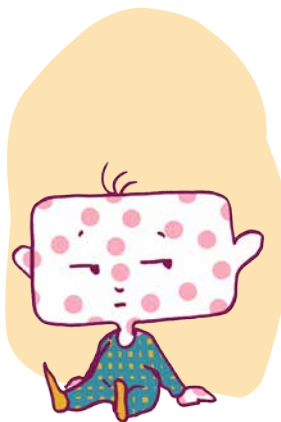
**Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker. © 2016 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/PD/16-1945**

## Vijfde ziekte

**Verwekker:** een virus

### Besmettingsgevaar:

- De vijfde ziekte is besmettelijk in de week voordat de vlekjes verschijnen. Zodra je de uitslag ziet, is het niet meer besmettelijk.
- Het virus wordt overgedragen via druppeltjes in de lucht bij hoesten en niezen.



### Ziekteverschijnselen:

De eerste tekenen kunnen wat vermoeidheid en koorts zijn. Meestal begint het met een hevig rode uitslag op het gezicht, vooral op de wangen, die warm aanvoelen. Na ongeveer 1 dag, breiden de rode vlekken zich symmetrisch uit over de rest van het lichaam, waarbij jeuk kan voorkomen. De uitslag verdwijnt volledig na ongeveer een week. Toch kan de uitslag nadien opnieuw zichtbaar worden na blootstelling aan hevige koude, warmte of zonlicht.

### Mogelijke complicaties:

Wanneer je als zwangere vrouw in de eerste helft van je zwangerschap de vijfde ziekte krijgt, heb je wel een hogere kans op een miskraam of doodgeboren kind.

### Kan de vijfde ziekte voorkomen worden?

Neen, maar dat is niet erg omdat deze ziekte meestal een goedaardig verloop heeft.

#### Wat is eraan te doen?

- Raadpleeg steeds je arts
- Er is geen echte behandeling. Je kan eventueel de koorts verlagen met een koortswerend middel (bv. Perdolan® op basis van paracetamol of Perdophen® op basis van ibuprofen).
- Je kind mag niet naar school tot het genezen is.

Perdolan® (paracetamol) is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker. © 2016 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/PD/16-1945

## Driedagenkoorts (of zesde ziekte)

**Verwekker:** een virus

### Besmettingsgevaar:

De zesde ziekte is besmettelijk zodra de koorts opkomt en totdat de vlekjes helemaal weg zijn. Het virus wordt overgedragen door druppeltjes in de lucht, bij hoesten en praten.



### Ziekteverschijnselen:

De ziekte begint plots met hoge koorts tot 40°C gedurende 3 tot 4 dagen. De klieren in de hals en achter de oren kunnen gezwollen zijn. Ondanks de hoge koorts, ziet het kind er niet zo ziek uit. Na 3-4 dagen verdwijnt de koorts plots. Er ontstaan lichtrode vlekjes in het gezicht en de nek en later op de romp. Ze verdwijnen snel (na 1 à 2 dagen) en jeuken niet.

### Mogelijke complicaties:

Zeer zelden koortsstuipen. Een oorontsteking is ook mogelijk.

### Kan de driedaagse koorts voorkomen worden?

Neen, maar dat is niet erg omdat deze ziekte meestal een goedaardig verloop heeft.

#### Wat is eraan te doen?

- Raadpleeg steeds je arts.
- Er is geen echte behandeling. Je kan eventueel de koorts verlagen met een koortswerend middel (bv. Perdolan® op basis van paracetamol of Perdophen® op basis van ibuprofen).
- Je kind mag niet naar school tot het genezen is.

Perdophen® (ibuprofen) is een geneesmiddel voor kinderen vanaf 6 maand. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen in geval van maag- of duodenumulcus of in geval van allergie aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker. © 2016 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/PD/16-1945

## Bof (of dikoor)

**Verwekker:** een virus

### Besmettingsgevaar:

De ziekte is besmettelijk vanaf vijf dagen voor tot negen dagen na het begin van de zwelling. Het virus verspreidt zich via de lucht en het speeksel van een besmet persoon.

### Ziekteverschijnselen:

Het eerste teken is meestal koorts. Dan ontstaan bolle wangen door gezwollen oorspeekselklieren die van voor en achter het oor tot onder het kaakbeen doorlopen. De oorstreek is zeer gevoelig voor aanraking. Het kauwen en slikken zijn pijnlijk. Ongeveer één op de drie kinderen heeft geen last van de ziekte. Toch zijn ook zij besmettelijk!

### Mogelijke complicaties:

De alveesklier (pancreas) kan ontstoken zijn en aanleiding geven tot buikpijn en braken. Hersenen en hersenvliezen kunnen eveneens ontstoken zijn. Braken is het belangrijkste teken. Meestal ook hoofdpijn, koorts en een zieke indruk. Ontsteking van de teelballen is mogelijk, hoewel dit bij jongens vóór de puberteit zelden voorkomt.

### Hoe kan bof voorkomen worden?

Door middel van een inenting van de baby die op latere leeftijd nog eens wordt herhaald (raadpleeg het vaccinatieschema in deze brochure).



## Kinkhoest

**Verwekker:** een bacterie

### Besmettingsgevaar:

Kinkhoest behoort tot de meest besmettelijke infectieziekten op kindereleeftijd. Zeker in de beginfase van de ziekte (wanneer het kind vaak nog niet echt ziek is)! De periode tussen de besmetting en de eerste ziekteverschijnselen kan variëren van 6 tot 20 dagen. De bacterie verspreidt zich via de lucht bij hoesten of niezen of door direct contact met neus- en keelslijm (snot).

### Ziekteverschijnselen:

De ziekte begint zoals een gewone verkoudheid met neusloop, eventueel hoesten en koorts. Na enkele dagen/ weken ontstaan er zware hoestbuien die vaak gepaard gaan met braken, ophoesten van dik kleverig slijm en moeizaam ademen. Het kind hoest vaak 's nachts wat na verloop van tijd kan leiden tot uitputting. De periode van hevige hoestaanvallen kan enkele weken duren. De hoest neemt daarna wel af, maar kan toch nog verschillende maanden aanhouden.

### Mogelijke complicaties:

Longontsteking en oorontsteking komen dikwijls voor. Door het voortdurend hoesten en braken kan het kind soms onvoldoende voedsel en vooral te weinig vocht innemen. Daardoor kunnen uitdroging en vermagering ontstaan.

### Hoe kan kinkhoest voorkomen worden?

Door inenting van de baby op zeer jonge leeftijd (raadpleeg het vaccinatieschema in deze brochure).



### Wat is eraan te doen?

- Raadpleeg steeds je arts.
- Pijnstillende en koortswerende middelen worden gebruikt om verlichting te brengen (bv. Perdolan® op basis van paracetamol of Perdophen® op basis van ibuprofen).
- Zolang het kauwen moeilijk is, geef je je kind vloeibaar voedsel zoals soep, yoghurt of andere melkproducten.
- Je kind mag niet naar school tot het genezen is.

**Perdolan®** (paracetamol) is een geneesmiddel.

**Perdophen®** (ibuprofen) is een geneesmiddel voor kinderen vanaf 6 maand. Niet toedienen in geval van maag- of duodenumulcus of in geval van allergie aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen.



















**Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker. © 2016 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/PD/16-1945**

### Wat is eraan te doen?

- Raadpleeg steeds je arts.
- Tijdens de hoestaanvallen moet het kind gekalmeerd worden om te beletten dat het in ademnood geraakt.
- Laat het kind zoveel mogelijk rechtop zitten tussen de hoestbuien om de ademhaling te vergemakkelijken.
- Om uitdroging tegen te gaan, geef je je kind onmiddellijk na een hoestbui iets te drinken en iets lichts te eten, met kleine beetjes. Na een aanval is de kans groter dat het voedsel wordt binnengehouden.
- Je kind mag niet naar school tijdens de 28 dagen die volgen op het begin van de hoestbuien.
- Antibiotica voorkomen verdere verspreiding van de ziekte maar genezen de zieke niet.



## Schema van de aanbevolen vaccinaties

Vaccinatie tegen	8 wkn	12 wkn	16 wkn	12 mnd	14/15 mnd <sup>(8)</sup>	5-7 jr <sup>(1)</sup>	10-13 jr	14-16 jr <sup>(3)</sup>
Poliomyelitis								
Difterie (kroep)								
Tetanus (klem)								
Pertussis (kinkhoest)								
Haemophilus Influenzae B (hersenvliesontsteking)								
Hepatitis B (geelzucht)								
Pneumokokken 13-serotypes		 (7)						
Rotavirus <sup>(4)</sup>		 (5)	 (5)					
Mazelen								 (2)
Bof (dikoor)								
Rodehond (rubella)								
Meningokokken type C (hersenvliesontsteking)								
Humaan Papillomavirus <sup>(6)</sup> (baarmoederhalskanker)							 	

Bron: Kind en gezin

Wettelijk is enkel de poliovaccinatie verplicht. Kind en Gezin beveelt echter sterk aan om het volledig schema hierboven toe te passen, voorgesteld door de Hoge Gezondheidsraad van België. (1) Eerste leerjaar - (2) Vijfde leerjaar - (3) Derde jaar secundair onderwijs - (4) Dit orale vaccin wordt gedeeltelijk terugbetaald wanneer men het met een doktersvoorschrift gaat kopen in de apotheek. (Thuis koel bewaren tussen 2 en 8°C – niet invriezen.) - (5) Twee of 3 dosissen afhankelijk van het merk. - (6) 1 ste jaar secundair onderwijs. 2 dosissen met een interval van 6 maanden (minimum 5 maanden). - (7) Extra dosis bij kinderen die geboren werden vóór 37 weken of bij de geboorte minder dan 2,5 kg wogen - (8) Bij kinderen die geboren werden vóór 37 weken of bij de geboorte minder dan 2,5 kg wogen, is deze herhalingsvaccinatie aangewezen op 13 maanden in plaats van op 15 maanden.

Koorts en pijn zijn symptomen. Ze kunnen opduiken bij een kinderziekte, bij een andere aandoening of zelfs zonder dat je meteen een duidelijke oorzaak ziet. Je hoeft zeker niet meteen te panikeren, maar het zijn wél signalen die aandacht verdienen. Als de pijn lang aanhoudt of de koorts hoog oploopt, kan je best een arts raadplegen.



## Wat is koorts?

Vanaf je geboorte behoud je een leven lang ongeveer dezelfde temperatuur die schommelt rond 37°C. 's Avonds kan dat een halve graad meer zijn, 's morgens een halve graad minder. Dat geldt ook voor kinderen.

Voelt je kind zich goed, dan hoef je je geen zorgen te maken over tijdelijke temperatuurschommelingen. Een kleine verhoging tot 37,5 of zelfs 38°C is nog geen koorts. **Pas als de lichaamstemperatuur boven de 38°C stijgt, heeft je kind werkelijk koorts.**

Koorts is geen ziekte maar een signaal. Het is een teken dat er iets misloopt. Koorts hebben kan meestal geen kwaad. Integendeel: bij een besmetting verhoogt koorts de weerstand van het lichaam. Koorts geeft je m.a.w. een idee over het **verloop van de ziekte**. De temperatuur op zich heeft niet zoveel belang, tenzij bij hoge koorts. Hoe je kind eruitziet en hoe het zich gedraagt, is veel belangrijker.

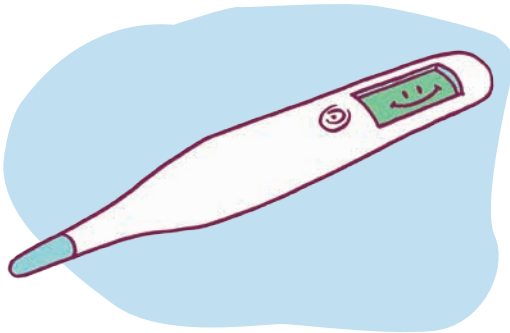
Een kind met koorts heeft soms last van bepaalde stoornissen, zoals hoofdpijn, braken of gebrekkige eetlust. Het verliest ook veel vocht, omdat het erg zweet. Dwing je kind niet om te eten, maar laat het vaak drinken.

## Wanneer en hoe kan je best de temperatuur meten?

Meet de temperatuur wanneer je kind warm aanvoelt of wanneer het:

- Minder of juist meer slaapt
- Minder of helemaal niet eet
- Lastig is of meer huilt
- Minder speelt
- Bleek ziet of ongewoon bloost
- Abnormaal snel, traag of luidruchtig ademhaalt
- Last heeft van een lopende neus, niezen, hoesten of heesheid
- Last heeft van braken of diarree

Om de koorts te volgen, meet je de temperatuur **liefst twee keer per dag**: 's morgens en 's avonds. Is je kind erg ziek, dan kan je de temperatuur vaker opnemen. De meest betrouwbare manier om de temperatuur te meten, is **in de aars** (rectaal), zeker bij zuigelingen. Vanaf 3 jaar kan je de temperatuur eventueel ook in de mond of onder de oksel opnemen.



**Perdolan®** (paracetamol) is een geneesmiddel.

**Perdophen®** (ibuprofen) is een geneesmiddel voor kinderen vanaf 6 maand. Niet toedienen in geval van maag- of duodenumulcus of in geval van allergie aan salicylaten of aan niet-steroïdale anti-inflammatoire middelen.

**Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker. © 2016 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/PD/16-1945**

## Wat moet je doen (of niet doen) bij koorts?

Zolang de 38°C niet wordt overschreden, hoef je eigenlijk niets te doen. Let er wel op dat je kind voldoende drinkt. Dien bij kinderen die al koortsstuipen hebben gehad een koortswerend middel toe zodra de lichaamstemperatuur **hoger is dan 38°C**.

Ongeacht de leeftijd van het kind wordt aangeraden om als de koorts hoger wordt dan 38,5°C of moeilijk verdragen wordt onmiddellijk een koortswerend geneesmiddel toe te dienen. Baby's jonger dan 3 maanden met een lichaamstemperatuur hoger dan 38°C moeten meteen door een arts onderzocht worden.

Bij koorts is de "thermostaat" van het lichaam ingesteld op een hogere temperatuur. Het lichaam probeert met alle middelen, zoals rillingen, die hogere temperatuur te bereiken en te behouden. Als je het kind tracht af te koelen (door het bv. in een koud bad te steken), zal het lichaam nog harder werken om toch maar die hogere temperatuur te halen. Bovendien krijgt je kind een akelig koud gevoel.

Om de koorts te doen dalen, moet je eerst **de lichaams-thermostaat "lager zetten" met een koortswerend middel**. Bijvoorbeeld: Perdolan® op basis van paracetamol of - vanaf 6 maanden - Perdophen® op basis van ibuprofen. Daarna zal het lichaam haar best doen om warmte kwijt te raken.

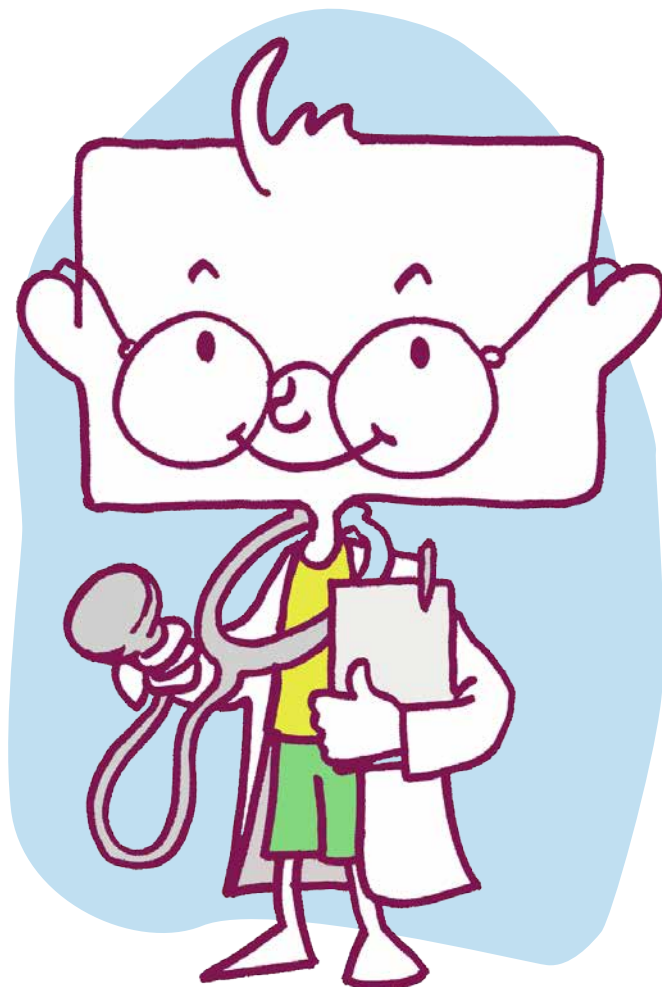
### Volgende tips kunnen hierbij helpen:

- Dek je kind niet te warm toe; als kleding volstaat het onderhemdje.
- Zorg voor een kamertemperatuur van maximum 20°C. Zo kan je kind ook een beetje warmte kwijt aan de omgeving.
- Zorg dat je kind niet te snel afkoelt en vermijd tocht.
- Leg nooit een natte handdoek of een nat laken over je kind: dit belemmert het normale warmteverlies door de huid. Ook een koud bad wordt niet langer aangeraden.

## Wanneer raadpleeg je bij koorts best een dokter?

Kinderen zijn veel kwetsbaarder dan volwassenen. Raadpleeg daarom zeker een arts wanneer:

- Je kind jonger is dan 6 maanden.
- Je kind langer dan 24 uur meer dan 38°C koorts heeft.
- De koorts gaat gepaard met abnormale, krampachtige bewegingen van het aangezicht of de ledematen, ook al houden ze maar even aan en ziet het kind er nadien helemaal niet meer ziek uit.
- De koorts vergezeld gaat van braken of diarree.
- De lichaamstemperatuur van je kind oploopt tot 39°C of hoger.
- Je kind ook pijn heeft in de onderbuik of rugpijn in de nierstreek.
- Je kind abnormaal vaak plast, of het plassen gepaard gaat met een branderig gevoel.
- De koorts, hoe laag ook, langer aansleept dan drie dagen.
- Je kind zich plots anders gedraagt of ongewoon slaperig is.



## Wat is pijn?

Pijn is een natuurlijke reactie van het lichaam op een beschadiging. Er komt dan een 'pijnstof' vrij die prostaglandine heet. De schade aan het lichaam kan **mechanisch** zijn (zoals bij een val of een snee) of **thermisch** (bv. wanneer je kind zich ergens aan verbrandt).

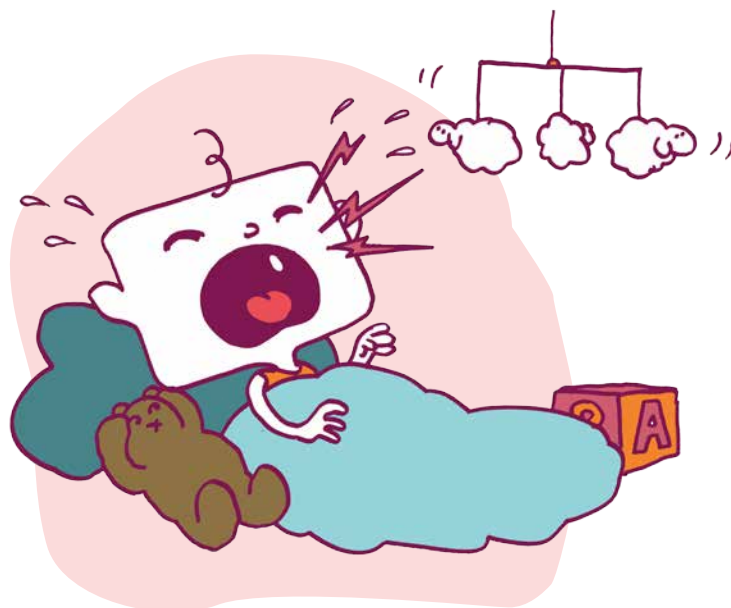
De pijn kan ook het gevolg zijn van **inwendige lichamelijke processen**.

Pijn is altijd een symptoom, een teken dat ergens iets fout gaat of gegaan is. Dat wil jammer genoeg nog niet zeggen dat we altijd probleemloos kunnen zeggen waar de oorzaak van de pijn precies zit.

## Hoe kan je pijn herkennen bij een baby of peuter?

Heeft je kind pijn? Als ouder heb je er soms het raden naar. Vanaf een bepaalde leeftijd kunnen kinderen wel min of meer zelf aangeven of en waar ze pijn hebben, maar voor een baby geldt dat natuurlijk niet.

Bij kindjes die nog niet kunnen praten, kan je echter heel wat leren door hun gedrag te observeren. De lichaamshouding, de expressie en het gehuil van een baby spreken vaak boekdelen. Ligt het kindje in een verkrampte houding? Trekt het de beentjes op? Zijn de huilbuien intens en is het kindje ontroostbaar? Fronst de baby voortdurend het gezichtje? Het zijn allemaal indicatoren die erop kunnen wijzen dat het kindje pijn heeft.



## Wat zijn typische kinderpijnen?

Naast de **kinderziekten** die we in deze brochure al overliepen, zijn **doorkomende tandjes**, **griep**, **vaccinaties** en **groeisurten** van het lichaam frequente oorzaken van pijn bij kinderen.



### Doorkomende tandjes

Doorkomende tandjes kunnen irritatie, pijn of koorts bij je baby veroorzaken. Dat gebeurt meestal tussen de vijf en negen maanden. Wrijven over het tandvlees of een bijtring kunnen helpen om de pijn te verminderen.

Kinderen vanaf drie maanden mag je eventueel paracetamol speciaal voor kinderen geven (bv. Perdolan® voor baby's). Lees goed de bijsluiter en vraag advies aan je apotheker!



### Griep

Griep gaat net als bij volwassenen bijna altijd gepaard met koorts, hoofdpijn, spierpijn en gewrichtspijn. Kinderen onder twee jaar behoren tot een risicogroep. Wanneer je griep vermoedt of je kind zeer hoge koorts heeft, neem dan contact op met je huisarts.

Perdolan® (paracetamol) is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker. © 2016 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/PD/16-1945



### Na een vaccinatie

Na een vaccinatie kan je kind last hebben van symptomen die aan griep doen denken, zoals hoofdpijn en spierpijn en zelfs wat koorts. Meestal volstaat voldoende rust.

Paracetamol speciaal voor kinderen (bv. Perdolan®) kan zo nodig de symptomen verlichten.



### Groeipijnen

Groeipijnen kunnen optreden vanaf een jaar of drie, wanneer het lichaam van je kind een groeisurt maakt. Groeipijn komt vaak 's nachts voor omdat kinderen net dan het hardst groeien. De pijn treedt op in de armen of de benen en is onschuldig, maar je kind kan er wel last van hebben. Als de pijn te intens is kan een pijnstiller voor kinderen verlichting brengen.

Als je niet meteen een (onschuldige) oorzaak ziet, als de pijn steeds terugkeert of lang aanhoudt, raadpleeg je best een arts

## Welke koortswerende / pijnstillende middelen kan je gebruiken?

### 1. Kies een geschikt middel

**Paracetamol** is veruit het meest gebruikte middel om koorts en pijn bij kinderen te verlichten. Het wordt in de pediatrie verkozen omwille van zijn grotere veiligheid. Indien je kind nog andere geneesmiddelen kreeg of krijgt, vertel dat dan aan je arts of apotheker.

Ook **ibuprofen** werkt pijnstillend en koortswerend. Bovendien vermindert ibuprofen zelfs bij een relatief lage dosis de zwelling ten gevolge van een ontsteking.

- Geef geen ibuprofen aan kinderen jonger dan 6 maanden of met een gewicht onder de 5 kg.
- Niet toedienen aan kinderen met diarree, dehydratie, nierinsufficiëntie, astma of windpokken.
- Gebruik ibuprofen niet langer dan 24 uur zonder het advies van een arts.

Niet ieder kwaaltje is hetzelfde, vraag daarom steeds advies aan uw arts of apotheker.



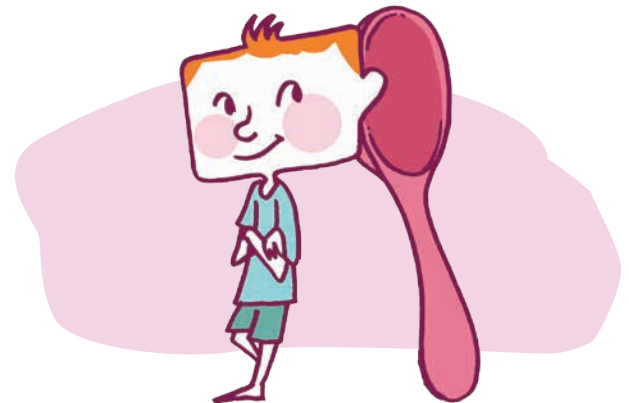
### 2. Kies een vorm en dosis op maat van je kind

Paracetamol en ibuprofen worden in hogere doseringen ook voor volwassenen gebruikt. Het is echter nooit een goed idee om dan maar een pijnstiller voor volwassenen doormidden te breken: op die manier kan je de hoeveelheid actieve stof niet precies doseren.

Kinderen verdienen een **zeer nauwkeurige dosering die afgestemd is op hun lichaamsgewicht**.

Dat heeft de voorkeur op een dosering in functie van de leeftijd. Voor een zelfde leeftijd is het gewicht namelijk zeer variabel van kind tot kind. Volg steeds nauwkeurig de voorgeschreven dosering.

Daarnaast is het belangrijk om een **aangepaste toedieningsvorm** te gebruiken. Kies bij voorkeur een **siroopvorm**. Een **zetspil** kan gebruikt worden bij zeer kleine kindjes, in geval van braken of wanneer toediening via de mond om een andere reden niet mogelijk is. Breng de zetpil steeds met de **vlakke kant eerst** in. De sluitspieren zullen de puntige kant dan automatisch verder in de darm duwen. Maak desnoods het vlakke uiteinde wat warm tussen je vingers zodat het wat zachter wordt.



# Zo zijn ze snel weer helemaal zichzelf.

Geneesmiddelen voor de symptomatische behandeling van koorts en pijn bij kinderen.

## Perdolan®

Op basis van paracetamol

Een doeltreffende en veilige keuze bij de behandeling van koorts en pijn bij kinderen met op elke verpakking een duidelijke tekening: een baby voor baby's tot 10 kg, een kleuter voor kleuters van 10 tot 20 kg en een jongen voor kinderen van 21 tot 39 kg.

Perdolan® voor kinderen bestaat in 4 verschillende vormen:

- Zetpil Baby's: bevat 100 mg paracetamol
- Zetpil Kleuters: bevat 200 mg paracetamol
- Zetpil Kinderen: bevat 350 mg paracetamol
- Siroop Kinderen: bevat 32 mg paracetamol per ml siroop



Perdolan® (paracetamol) is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker. © 2016 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/PD/16-1945

## Perdophen®

Op basis van ibuprofen

Voor kinderen vanaf 6 maand of met een lichaamsgewicht boven 5 kg. Ibuprofen vermindert koorts, pijn en bij een ontsteking ook de zwelling.

Er bestaat slechts één vorm van Perdophen®: een siroop van 100 ml met een aangenaam aardbei/framboos-aroma. Bovendien is de siroop zeer vloeibaar zodat het middel makkelijk ingeslikt en binnengehouden wordt.



Perdophen® (ibuprofen) is een geneesmiddel voor kinderen vanaf 6 maand. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen in geval van maag- of duodenulcus of in geval van allergie aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker. © 2016 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/PD/16-1945





Lees meer op [www.pijnstilller.be](http://www.pijnstilller.be)

*Johnson & Johnson*  
CONSUMER NV