

Hälsoinformation om infektioner och feber hos barn

Detta ska du få information om idag

1. Varför det är viktigt att prata om feber och infektioner hos barn
2. Fakta om infektioner och feber hos barn
3. Vad du kan göra om ditt barn får en infektion och feber

Varför ska vi prata om infektioner och feber hos barn?

Genom att få information och dela erfarenheter med varandra kan vi känna oss tryggare när ett barn blir sjukt.

Vi ska därför prata om:

- vad infektioner och feber kan bero på
- vad du kan göra själv (egenvård)
- hur svensk hälso- och sjukvård ser på infektioner och feber
- när och var du ska söka vård



Hur känner du
när ditt barn får
feber?

Vet du hur du kan ta hand
om ett barn som är sjukt
och får feber?

Om inte: Vad behöver du
för att känna dig trygg?

Vet du vart du kan få
råd om infektioner
och feber hos barn?

Fakta om infektioner hos barn

- Barn får infektioner oftare än vuxna.
 - Under de första fyra åren har barn sex till åtta infektioner per år.
- Barnets immunförsvar blir starkare när barnet får infektioner.
- De flesta infektioner kommer av virus.
 - Exempel på virusinfektioner är förkylning och influensa.
 - En del infektioner kommer av bakterier
- En infektion tar en till två veckor att läka ut.

Fakta om feber

- Feber betyder att temperaturen i kroppen är högre än vanligt: 38 °C eller högre
- Feber är ett av kroppens sätt att skydda sig mot infektioner. Virus och bakterier förökar sig sämre i temperaturer över 37°C
- Barn får oftare feber än vuxna eftersom de oftare får infektioner.
- Feber hos barn betyder sällan att det är en allvarlig i sjukdom.

Vanliga symptom när ett barn har feber

- Kroppen blir varm
- Barnet kan frysa, darra och svettas
- Barnet blir trött
- Barnet sover mer eller mindre än vanligt
- Barnet vill inte äta eller dricka som vanligt

När barn får feber är det oftast inte farligt

Feber är vanligt när barn har virusinfektioner och går oftast över av sig självt.

- Barnet blir friskt hemma, med hjälp från vuxna. Oftast behövs ingen sjukvård
- Feber hos barn i Sverige betyder **sällan** att det är en allvarlig sjukdom eftersom:
 - alla barn får **vaccinationer** via barnavårdscentralen och skolan
 - det **inte** finns febersjukdomar som malaria och likande
 - det finns **rent vatten** och det minskar risken för farliga infektioner

Detta kan du göra när barn får infektioner och feber

När barnet fått en infektion och feber behöver du oftast inte söka vård. **Vård av barnet i hemmet räcker oftast.**

Vill du prata med någon för att få råd, ring 1177 eller vårdcentralen. Du kan även läsa på 1177 Vårdguidens webbplats: [1177.se](https://www.1177.se)

Detta kan du göra om ditt barn får en infektion

En vanlig infektion är förkylning som nästan alltid beror på virus.

- Låt barnet vila, men barnet måste inte ligga ned. Det är bra att vara uppe och röra på sig
- Barnet bör undvika att idrotta eller motionera
- Se till att barnet dricker ordentligt

Om barnet är täppt i näsan eller har snuva

- Använd nässpray eller koksaltlösning i näsan
- Hjälp barnet att ha huvudet högt om barnet ligger ned. Det minskar svullnaden i näsan

Fortsättning...

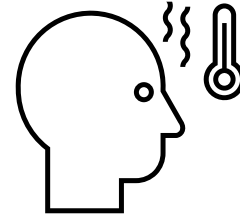
Om barnet har ont i halsen

- Ge barnet gärna varm dryck
- Ge barnet något kallt att äta, som glass eller yoghurt

Om barnet har ont i öronen

- Hjälp barnet att ha huvudet högt om barnet ligger ned. Det minskar svullnaden i näsan och öronen.
- Minska nästäppa med nässpray eller koksaltlösning för då kan även öronen bli bättre

Gör så här när ett barn har feber



- Mät temperaturen i rumpan eller i örat
- Ha barnet hemma för att inte smitta andra
- Ge barnet vätska och det som barnet tycker om att äta
 - Saft, vatten och annan dricka är viktigt. Exempelvis glass och yoghurt förhindrar också att barnet torkar ut.
- Ha det svalt runt barnet
- Hjälp barnet att ta det lugnt och låt barnet bestämma om det orkar vara uppe
- Håll gärna barnet sällskap

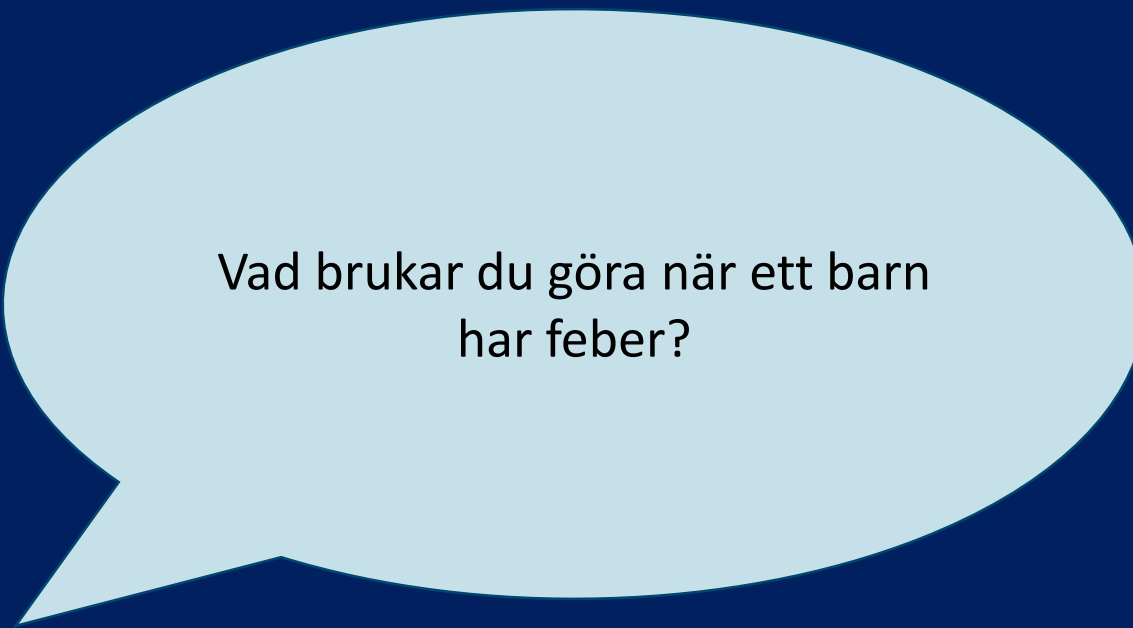


Läkemedel vid infektioner och feber hos barn

Om barnet mår bra behövs inte febernedsättande och smärtlindrande läkemedel. Feber hjälper kroppen att bli frisk från infektionen.

- Receptfria febernedsättande och smärtlindrande läkemedel kan ges till barn som är över sex månader om barnet
 - Inte vill dricka eller äta
 - Har svårt att komma till ro på kvällen
- För barn 0-6 månader
 - Ring 1177 eller vårdcentralen innan du ger läkemedel





Vad brukar du göra när ett barn
har feber?

Infektioner och antibiotika

- Antibiotika fungerar mot **bakteriell** infektion – **inte vid virus**
 - Flera bakteriella infektioner kan kroppen själv hantera
- Antibiotika ska bara användas om din behandlare har sagt så
- Det är viktigt att ta rätt mängd antibiotika i rätt antal dagar
 - Även om du känner dig frisk
 - Att sluta ta antibiotika för tidigt ökar risken för resistens mot antibiotika
- Lämna gammal medicin på apoteket, det gäller även antibiotika som inte får slängas i soporna

När ska du söka vård för att ett barn har feber?

Ring vårdcentralen eller 1177 när barnet

- har en temperatur som är 41°C eller högre
- är yngre än 3 månader
- är yngre än 6 månader och inte har symptom på förkylning
- inte får i sig vätska och kan vara uttorkat
- är eller har varit i ett tropiskt land och även har ont i kroppen eller huvudet
- verkar väldigt sjukt

Ring 112 om barnet får feberkramper för första gången



Tycker du att det finns skillnader
i hur infektioner
och feber behandlas i Sverige
jämfört med andra länder?

Om ja: Vad är det är det för
skillnader och vad tror du att
skillnaderna beror på?

Kan vi göra något för att barn inte ska få feber?

Nej! Feber är kroppens sätt att försvara sig och bli frisk från infektioner.

Men det går att minska riskerna för att få infektioner.

Och kom ihåg att infektioner stärker barnens immunförsvar.



Så här kan du minska risken för infektioner

- Tvätta dina egna och barnets händer

- Före och efter varje måltid
- Efter toalettbesök



- Lär barnet att nysa och hosta i armvecket

- Lär barnet att inte peta i näsan eller ögonen eftersom virus lätt fastnar där.

- Låt barnet vara utomhus så mycket som möjligt, även på vintern. Virus sprids lättare inomhus.

Undvik tobaksrök. Barn som vistas i miljöer med tobaksrök får oftare infektioner i luftvägarna jämfört med barn i rökfria miljöer.



Vad tycker du om
informationen som du
har fått idag?

Vad tar du med dig från
dagens träff?

Näm n tre saker som har
känts viktiga för dig.

Sammanfattning
och frågor

