

BØRN MED

forkølelse



Forældrevejledninger

Vejledningerne er udarbejdet af en arbejdsgruppe nedsat af Herning, Randers, Skejby og Viborg børneafdelinger.

Hensigten med forældrevejledningerne er at give en ensartet vejledning til forældre på tværs af følgende sektorer: Sundhedsplejersker, praktiserende læger, vagtlæger og personalet på børnemodtagelserne i Region Midtjylland.

Vejledningerne kan ses og hentes fra internettet på hjemmesiden <http://www.rm.dk/sundhed/børn+og+unge/forældrevejledninger>

Yderligere pjecer kan bestilles hos Rikke Dalsgaard, Regionalt Sundhedssamarbejde, Region Midtjylland, Skottenborg 28, 8800 Viborg. rikke.dalsgaard@stab.rm.dk

Januar 2010



Børn med forkølelse

Generelt:

Forkølelse er den almindeligste børneinfektion. Den udgør hovedparten af de 12 - 14 infektioner som små børn i gennemsnit får hvert år. Der er mere end 200 forskellige forkølelsevira, og derfor kan vore småbørn i praksis få den ene forkølelse, evt. med feber, efter den anden.

Smitteveje:

Smitten sker gennem snot og nysen og ved at indånde små dråber, (dråbeinfektion). I praksis spredes dråberne på grund af dårlig håndhygiejne, hvor man har snot på hænderne. Risikoen er størst, hvor barnet opholder sig inden døre i tæt kontakt med andre mennesker. Man bliver syg 1 - 5 dage efter man er udsat for smitte.

Symptomer:

- Nysen
- Lang næse
- »Stoppet næse«.
- Hoste med slim, der kan hostes op.
- Ondt i halsen.
- Ofte er der feber, og det er ikke unormalt at det er høje temperaturer over 40°.

Sygdommen varer normalt en uges tid, men hosten varer ofte op til to uger.

Der kan komme andre sygdomme, som følge af forkølelsen. De hyppigste er mellemørebetændelse, astmatisk bronkitis, øjenbetændelse, lungebetændelse og bihulebetændelse.

Behandling/gode råd:

- Der er ingen effektiv behandling. Antibiotika hjælper ikke, fordi det er en virus, men man bruger antibiotika ved visse af komplikationerne.
- Saltvandsdråber kan løsne sejt snot, der gør det vanskelig for småbørn at trække vejret gennem næsten. Tyndt snot hos de mindste kan suges bort med en næsesuger. (Kan købes på apoteket.)
- Næsedråber kan fås i håndkøb på apoteket, men bør højst bruges i en uge. Brug børnestyrken (spørg apoteket)
- Vaseline eller lignende kan beskytte en rød næse.

- Barnet bør ligge med hovedet højt og i et køligt rum, det letter vejrtrækningen.
- Giv meget at drikke. Det gør slimmen løsere og lettere at hoste op.
- Barnet bør skifte stilling, sove på begge sider, op at sidde, bevæge sig/lege efter evne. Det virker slimløsende og fremmer hosten.
- Hvis barnet ikke har høj feber kan det sagtens lege ude, hvis det er passende klædt på. Ligeledes kan børn sove ude i barnevogn under tæt opsyn.

Der gives ikke hostestillende medicin, da det er vigtigt, at barnet får hostet slimet op.

Hvornår søger man hjælp?

Søg læge hvis barnet:

- ikke vil drikke og ikke kan tisse
- bliver sløvt og slapt (ikke interesseret i leg)
- har høj feber gennem flere dage
- har langvarige hosteanfald, hvor ansigtskuløren bliver dårlig, eller barnet bliver udmattet
- trækker vejret besværet det meste af tiden
- bekymrer dig og du bliver utryg

Brug først og fremmest din egen læge, som kender barnet bedre end vagtlægen. Sundhedsplejersken kan også komme med vejledning og gode råd.

Forebyggelse:

Er i praksis umulig, men man skal være opmærksom på:

- Håndvask ved kontakt med snyt/snot
- Brug engangslømmetørklæder, og smid dem væk med det samme.
- Det hjælper ikke at holde sit barn indendørs, tværtimod nedsættes risikoen for smitte mellem børnene udendørs, fordi de ikke er i så tæt kontakt og har mere plads at røre sig på.
- Forkølede og raske børn bør ikke dele legetøj.

Generelt er det vigtigt at både børn som voksne vasker hænder tit. Det er bevist, at det nedsætter spredning af sygdomme.

Institution/dagpleje:

Barnet kan komme i institution når feberen er ovre, og det kan lege med de andre børn. Løbenæse alene gør det ikke nødvendigt, at barnet bliver hjemme.

Er der mulighed for, at barnet kan blive hjemme et par dage ekstra, er det fint, for det første par dage, har barnet større risiko for at blive smittet med andre sygdomme. Det gør også risikoen for at smitte andre børn mindre.

