

Artikel fra Nordjyske den 12. november 2023

Børnelægen: Det skal du kigge efter, når du skal vurdere, om dit barn bør blive hjemme

Feber og snot er hyppige ubudne gæster i tusindvis af familier lige nu. Dét skal du kigge efter



Syge børn er ofte et problem i børnefamilier i efteråret og vinter. Børnelægen kommer sine bedste råd. Foto: Martin Damgård



[Line Ettinger Julsgaard](#)

Journalist



[Martin Damgård](#)

Fotograf

12. november 2023 kl. 19:06

Artikel fra Nordjyske den 12. november 2023

En lille varm pande, spejlblanke øjne og et 11-tal af snot under næsen.

Enhver forælder har stået i situationen: Er barnet sygt eller rask nok til at komme af sted?

Og de fleste forældre kender nok presset, når de en tidlig morgen skal mundhugges med partneren om, hvem der skal ringe til chefen og tage barnets første sygedag.



Børnelægen Camilla Rix Birkegaard er speciallæge i børnesygdomme i Børneklínikken Aalborg. Foto: Martin Damgård

Tvivlen nager, og parforholdet bliver sat på prøve - og muligvis forsøger man sig med at aflevere barnet og så krydse fingre for ikke at blive ringet hjem.

For at komme usikkerheden til livs har vi bedt Camilla Rix Birkegaard, der er speciallæge i børnesygdomme og praktiserende fra Børneklínikken Aalborg, om nogle gode råd.

Hun svarer her på, hvilke ting, forældre skal kigge efter, når de skal vurdere, om deres barn er rask nok til at komme i vuggestue, børnehave eller skole.

- Det er ikke altid nemt, fordi barnet ikke altid kan sige, om det har smerter, siger hun.

Måske får nogle forældre også sendt deres børn afsted i vuggestue, børnehave eller skole for tidligt efter et sygdomsforløb med det resultat, at smitten spreder sig.

I hvert fald har Aalborg Kommune netop taget emnet op i forældreportalen Aula, der er højaktuel det næste halve år, hvor efterår og vinter uundgåeligt byder på mere sygdom for både børn og voksne.



Almindelig forkølelse og syge børn er et problem for forældre det næste halvår. Børnelægen giver os sine bedste tips til, når forældrene (igen) skal vurdere sit barn, Foto: Martin Damgård

Gode råd til at mindske smittespredning

Listen skal forstås som generelle og vejledende råd. Der er undtagelser ved en række børnesygdomme og smitsomme sygdomme. Er du i tvivl om alvoren af sygdommen, bør du kontakte din læge.

1 - Feber

En målbar størrelse er barnets kropstemperatur. Barnet må ikke have feber, hvis det skal afsted.

Den mest præcise måling af temperaturen laver du med et termometer i endetarmen. Viser termometeret 38 grader eller derover, har barnet feber.

- Mange daginstitutioner måler temperaturen på huden - for eksempel i panden eller gennem øret. Hvis barnet ellers er upåvirket, er grænsen for feber med denne målemetode lidt højere; nemlig 38,5 grader, siger børnelæge Camilla Rix Birkegaard.

Børnelægen anbefaler altid at måle kropstemperaturen i endetarmen, mens målingen på hud eller i øret altid vil vise en lidt lavere temperatur, og derfor er grænsen for feber lidt højere.

Artikel fra Nordjyske den 12. november 2023

2 - Snot

Nogle forældre bruger også snot som en indikator, men det kan være misvisende, fortæller børnelægen.

- Snot fortæller ikke så meget, hvis vi kigger på farve eller konsistens som enkeltstående symptom. Et barn behøver ikke blive hjemme, fordi det alene har tykt eller grøn/gulligt snot, siger hun.

3 - Almentilstand

Almentilstand er et udtryk lægen bruger, som dækker over flere forskellige ting, du kan kigge efter, når du skal vurdere dit barns velbefindende.

- Hvis man er skidt tilpas, vil almentilstanden være påvirket, siger Camilla Rix Birkegaard.

Almentilstanden må ikke være påvirket, hvis dit barn skal afsted. Er barnet god i sin kontakt eller sløjt og slapt? Mad, drikke og toiletbesøg er omfattet af almentilstanden.

- Har barnet netop været syg, er det normalt, at appetitten er nedsat. Barnet behøver ikke spise helt så meget som det plejer, inden man sender det afsted igen. Bare man kan se, at appetitten er begyndt at vende tilbage, siger hun.

4 - Skjulte smerter

Barnet skal kunne deltage i de aktiviteter, som er planlagt i vuggestuen, børnehaven eller skolen. Du skal altså vurdere, om dit barnet er frisk nok til at overkomme de aktiviteter.

- Leg går egentlig også ind under vurderingen af almentilstanden, siger hun.

- Hvis barnet er interesseret i at lege, er det en god indikator for, at barnet ikke har smerter. Selvom barnet ikke har feber, kan barnet godt have smerter andre steder for eksempel i ørerne. Men hvis barnet viser interesse for at lege, som det plejer, er det en god ting, siger Camilla Rix Birkegaard.

5 - Energi

Selvom en stor del af voksne kan tage en dag hjemmefra foran en computerskærm, er sagen lidt en anden for vores børn.

En helt naturlig del af deres hverdag foregår nemlig udenfor - næsten uanset vind og vejr.

Det betyder også, at barnet skal have nok energi til at lege på en legeplads eller tage med på udflugt ud af huset, som Aalborg Kommune også understreger i sin vejledning.