

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودک مبتلا به تب

□ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- راه دقیق و مطمئن سنجش درجه حرارت بدن استفاده از دماسنج است. برای این کار می توان از دماسنج های جیوه ای و دیجیتالی استفاده کرد درجه حرارت طبیعی کودک سالم ۳۶.۵ تا ۳۷.۷ می باشد و بالاتر از آن تب محسوب می شود..

□ راه های کنترل تب و مراقبت پس از ترخیص :

- ◆ پس از ترخیص توصیه های پزشک یا پرستار را به دقت اجرا کنید.
- ◆ اگر متوجه درجه حرارت بالای بدن کودک شدید، اگر لباس گرم به تن دارد یا محیط خانه بیش از حد گرم است، ابتدا لباس های اضافی را خارج کرده و محیط خانه را به آرامی خنک تر کنید.
- ◆ به کودک خود زیاد نوشیدنی بدهید، مایعات شفاف (آب، آبمیوه رقیق) به آنها بدهید. اگر کودک از شیر مادر تغذیه می کند، بیشتر شیر بدهید و در بین مراتب شیردهی در صورت نیاز آب جوشیده سرد شده بدهید.
- ◆ اگر کودک شما بی اشتها است و غذا نمی خورد، نگران نباشید زمانیکه احساس بهتری کند اشتهايش برمیگردد.
- ◆ مایعات مهمترین چیزی است که به کودک کمک می کند و مانع کم آبی بدن میشود.
- ◆ آسودگی فرزند خود را با در آغوش کشیدن و اطمینان دادن فراهم کنید. کودک را تشویق به استراحت یا بازی آرام کنید.
- ◆ برای پایین آوردن تب می توان کودک را مرتباً با آب ولرم پاشویه کرد. برای پاشویه پارچه های تمیز و مرطوب را بر روی زیر بغل، پیشانی، کشاله ران و شکم کودک قرار دهید ولی از قرار دادن روی قفسه سینه کودک پرهیز کنید و هر 30 ثانیه یکبار آنها را عوض کنید. این کار سبب پایین آمدن تب کودک می شود. نکته ای که در این خصوص وجود دارد این است که دستمال باید مرتباً عوض شود و دمای آب باید ولرم باشد.
- ◆ در حین پاشویه اگر کودک سردش شد یا لرز کرد، پاشویه را متوقف و سریعاً او را خشک کنید.
- ◆ پاشویه را تا زمانیکه درجه حرارت بدن کودک طبیعی شود، ادامه داده و پس از آن قطع کنید و او را خشک کرده، لباس بر تن او کنید.
- ◆ درجه حرارت بدن را هر نیم ساعت کنترل کنید.
- ◆ در بین همه این مراحل به درجه حرارت کودک خود توجه کنید.
- ◆ فرزند خود را در حمام آب سرد یا در معرض جریان هوای سرد قرار ندهید.
- ◆ به کودک خود آسپیرین ندهید، زیرا عوارض زیادی برای کودک به همراه دارد.
- ◆ برای کاهش تب می توان از داروهای تب بر مانند : استامینوفن و ایبوپروفن استفاده کرد ؛ که رعایت دوز و زمان صحیح طبق دستور پزشک از مهمترین نکات در کنترل تب کودکان است (همزمان 2 داروی استامینوفن و ایبوپروفن را باهم ندهید).

□ در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید :

- ◆ 12 تا 24 ساعت چیزی نخورده و نمی نوشد.
- ◆ استفراغ و اسهال بیش از حد دارد.
- ◆ کسل و ناخوش به نظر می رسد.
- ◆ در طی دو یا سه روز بهتر نشده است.
- ◆ زیر سه ماه است. (برای بررسی)
- ◆ در اثر تب، تشنج کرده است.

