

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودک مبتلا پنومونی

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

- ♦ در طول مدت بیماری و بعد از آن با زیاد کردن تعداد وعده های غذایی از عقب ماندن رشد کودک جلوگیری کنید. بهتر است از غذاهایی مانند سوپ ، آش، فرنی و... که احتیاج به جویدن ندارند، استفاده کنید.
- ♦ در طول درمان و تا حصول بهبودی کامل از دادن مواد غذایی همچون موز، شیرینی و شکلات، آجیل ودانه های روغنی که باعث تحریک سرفه و افزایش درد قفسه سینه می شوند، خودداری کنید.
- ♦ از مصرف غذاهای سرخ کرده، پرادویه و محرک برای کودک خودداری کنید.
- ♦ به کودک اجازه دهید که رژیم غذایی در حد تحمل و مورد علاقه خود را داشته باشد و مایعات کافی مصرف نماید.
- ♦ فعالیت های کودک باید متناسب با سطح تحمل و سن وی باشد به طوری که با استراحت کودک تداخل پیدا نکند.
- ♦ با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا با بخار و بخورگرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت تر کودک فراهم کنید.
- ♦ ممکن است کودک برای چند هفته پس از درمان موفقیت آمیز، عفونت ریوی، احساس خستگی، کوتاهی تنفس و سرفه های آزار دهنده و طولانی مدت را داشته باشد که طبیعی است .
- ♦ جهت تخفیف درد سینه میتوانید از یک بالشک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید.
- ♦ برای کودک در خروج وی از منزل به خصوص در باد و کوران از ماسک (در صورت تحمل) و شال استفاده کنید. تهویه اتاق کودک مناسب باشد.
- ♦ از تماس و استنشاق موارد زیر توسط کودک جلوگیری کنید:
- ♦ مواردی همچون بوی سیگار، حشره کش ها، اسپری خوش بو کننده و وایتکس و شیشه شوی، عطر گلها و گیاهان به خصوص در فصل بهار و هنگام گرده افشانی گیاهان و ... (تا زمان بهبودی کامل)
- ♦ هیچگاه سرخود دارو به خصوص آنتی بیوتیک و داروهای کورتون دار به کودک ندهید.
- ♦ **در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک، مرکز درمانی یا بیمارستان مراجعه کنید:**
- ♦ جهت پیگیری درمان، قبل از اتمام دارو
- ♦ مشکل در تنفس یا تنفس غیرطبیعی سریع، ناخنها و لب ها دارای رنگ مایل به آبی یا خاکستری باشند، تب بالاتر از 38(درجه سانتیگراد) و اگر تنفس سخت دارد یا در هنگام استراحت هم به سختی نفس می کشد و یا عضلات بین دنده ای در هنگام تنفس توکشیده می شود.

