



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

تب در کودکان

❖ رژیم غذایی

- ✓ تب باعث از دست رفتن آب بدن از طریق پوست می شود، بنابراین مایعات مانند آب، آبمیوه، شربت آبلیمو، دمنرده، چای و غیره به کودک بدهید تا از کم آبی بدن او جلوگیری کنید.
- ✓ مایعات خنک بهتر است مخصوصاً اگر حالت تهوع دارد مایعات خنک به او بدهید.
- ✓ توصیه می شود که به کودک غذای سبک و ساده داده شود و ازدادن غذاهای چرب و سرخ کرده بپرهیزید، زیرا هضم این نوع غذاها انرژی زیادی از بدنمی گیرد.
- ✓ اگر نوزاد اسهال دارد غذاهای ضد اسهال به او بدهید.
- ✓ اگر کودک به اندازه کافی مایعات می خورد او را مجبور به خوردن غذا نکنید.
- ✓ به اطفال بزرگتر می توانید سوپ، کمپوت سیب ، و موز له شده و بیسکویت بدهید. از زمانیکه حال بچه رو به بهبود است باید کم کم رژیم معمولی او را از سر بگیرید.
- ✓ حتی اگر بچه غذا نخورد، موادغذائی شیرینی چون عسل، آب میوه، کمپوت، برنج و آب قند، حداقل کالری لازم را به بدن او می رساند.

❖ اقدامات لازم جهت کاهش تب

- ✓ دمای اتاق کودک خود را خنک نگه دارید.(نه سرد و نه گرم)
- ✓ اگر هوا گرم است، از وسیله خنک کننده مثل کولر، برای اتاق کودک استفاده کنید، اما مواظب باشید کودک در مسیر جریان مستقیم هوای خنک قرار نگیرد.
- ✓ کودک خود را مرتباً با آب ولرم پاشویه کنید. برای پاشویه، دستمال مرطوب را در قسمت های زیر بغل، کشاله های ران کودک، روی گردن ، روی شکم و سینه ی کودک ، کف دست ها و کف پاهای کودک قرار

دهید. دقت کنید که از آب سرد برای این منظور استفاده نکنید، زیرا باعث لرز کودک، علاوه بر تب او می شود. دمای آب باید نزدیک به دمای بدن کودک باشد.

✓شرایطی را فراهم کنید تا کودک بیشتر استراحت کند. استراحت و خواب کافی سبب کاهش تب می شود، زیرا به بدن فرصت مبارزه با عفونت و ترمیم بافت های آسیب دیده رامی دهد.

✓دست های کودک را مرتباً با آب و صابون بشویید، مخصوصاً وقتی که می خواهید به او غذا بدهید.

✓هنگام حمام کردن کودک، از یک لیف نرم برای شستن پوست او استفاده کنید.

✓هنگام استراحت کودک، یک ملحفه نازک روی او بیندازید تا به دلیل لرزی که همراه با تب ایجاد می شود، نلرزد.

✓کودک خود را از بچه های دیگر دور نگه دارید، زیرا ممکن است بیماری او مسری باشد و کودکان دیگر را نیز بیمار کند.

✓معمولاً لب افراد مبتلا به تب خشک می شود و ترک می خورد. لذا لب های کودک تب دار خود را چرب نگه دارید. برای این کار می توانید از کرم مخصوص کودکان استفاده کنید.

✓هرگز از الکل برای پایین آوردن تب کودک استفاده نکنید. الکل حاوی گازهای سمی است. همچنین از طریق پوست جذب می شود و خیلی سریع تب کودک را پایین می آورد که این خطرناک است.

✓برای خنک نگه داشتن بدن کودک هرگز از آب یخ استفاده نکنید. می توانید پاها یا شکم کودک خود را با حوله خیس هم دمای اتاق خنک کنید.

✓توصیه های غیر علمی دیگران را در مورد کودک خود به کار نگیرید و حتماً با پزشک متخصص اطفال در این باره مشورت کنید.

✓اگر کودک تب دار عرق کند، نشانه ی خوبی است، زیرا عرق کردن یکی از واکنش های بدن برای پائین آوردن تب است. پس برای جبران آب از دست رفته، به او مایعات بدهید، و در فکر تعویض لباس های کودک باشید تا احساس راحتی کند.

✓هوای اتاق را عوض کنید. برای اینکه بچه سرما نخورد، هنگام تعویض هوا او را به اتاق دیگری ببرید. پیش از اینکه کودک به تخت خود بازگردد باید اتاق او دوباره گرم شود.

✓هر روز صورت، گردن، دست ها و حتی پاهای بچه را تمیز کنید، این کار او را شادابتر می کند. حتی اگر پزشک اجازه دهد می توانید او را حمام کنید، فقط مراقب باشید که درجه ی حرارت آب مناسب و حمام نیز گرم باشد (حدود ۳۲ درجه)

✓ملحفه های کودک را زود به زود عوض کنید.

✓حتی اگر نگران هستید، در برابر کودک قیافه ای مضطرب نگیرید، زیرا کودکان با مشاهده ی چنین چهره های نگران می شوند.

❖ پوشش کودک در زمان بروز تب

✓از لباس های گشاد و نخی برای کودکان مبتلا به تب استفاده کنید و از هر گونه لباس تنگ و با بست های فلزی و پر دکمه، اجتناب کنید.

✓هر گونه لباس اضافی را از تن او خارج کنید.

✓لباسی را انتخاب کنید که هوای کافی به پوست کودک برساند، زیرا معمولاً تب، سبب عرق کردن کودک می شود. لباس های نخی، هوای کافی را به پوست کودک می رسانند و او را خنک نگه می دارند.

✓لباسی را انتخاب کنید که بتوانید سریعاً آن را از تن کودک درآورید و یا به او بپوشانید، زیرا ممکن است در اثر بالا رفتن دمای بدن کودک، مجبور به تعویض لباس کودک شوید.

✓سعی کنید از لباس های نو برای کودک مبتلا به تب استفاده نکنید، زیرا تب در کودکان معمولاً با استفراغ و اسهال همراه است. بنابراین ممکن است لباسهای نوی کودک کثیف شوند.

✓لباس کمتری تن کودک کنید، از پتو استفاده نکنید و دمای اتاق و منزل را متعادل نگه دارید.

✓اگر کودک تان به همراه تب، لرز داشت، روی او پتو بکشید ولی پس از توقف لرز پتو را بردارید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143