

❖ رژیم غذایی

- ✓ تب باعث از دست رفتن آب بدن از طریق پوست می‌شود، بنابراین مایعات مانند آب، آب‌میوه، شربت آبلیمو، دم‌کرده، چای، آب قند 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 می‌شود که به کودک غذای سبک و ساده داده شود و از دادن غذاهای چرب و سرخ کرده بپرهیزید، زیرا هضم این نوع غذاها انرژی زیادی از بدن می‌گیرد.
- ✓ اگر نوزاد اسهال دارد شیر او را قطع کنید و غذاهای ضد اسهال به او بدهید.
- ✓ اگر کودک به اندازه کافی مایعات می‌خورد او را مجبور به خوردن غذا نکنید.
- ✓ به اطفال بزرگ‌تر می‌توانید سوپ، کمپوت سیب، و موز له شده و بیسکویت بدهید. از زمانی که حال بچه رو به بهبود است باید کم‌کم رژیم معمولی او را از سر بگیرید.
- ✓ حتی اگر بچه غذا نخورد، موادغذائی شیرینی چون عسل، آب میوه، کمپوت، برنج و آب‌قند، حداقل کالری لازم را به بدن او می‌رساند.

❖ اقدامات لازم جهت کاهش تب

- ✓ دمای اتاق کودک خود را خنک نگه دارید.
- ✓ 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. دقت کنید که از آب سرد برای این منظور استفاده نکنید، زیرا باعث لرز کودک، علاوه بر تب او می‌شود. 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 می‌شود، زیرا به بدن فرصت مبارزه با عفونت و ترمیم بافت‌های آسیب دیده را می‌دهد.
- ✓ دست‌های کودک را مرتباً با آب و صابون بشویید، مخصوصاً وقتی که می‌خواهید به او غذا بدهید.
- ✓ هنگام استراحت کودک، یک ملحفه نازک روی او بیندازید تا به دلیل لرزی که همراه با تب ایجاد می‌شود، نلرزد.
- ✓ یک پارچه تمیز و مرطوب را بر روی پیشانی کودک قرار دهید و هر ۳۰ ثانیه یک بار آن را عوض کنید. این کار سبب پایین آمدن تب کودک می‌شود. نکته ای که در این خصوص وجود دارد این است که دستمال باید مرتباً عوض شود و دمای آب باید ولرم باشد.
- ✓ کودک خود را از بچه‌های 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 می‌شود و ترک می‌خورد. لذا لب‌های کودک تب دار خود را چرب نگه دارید. برای این کار می‌توانید از کرم مخصوص کودکان استفاده کنید.

منبع: پرستاری کودکان وونک. ۲۰۱۹ – خرداد ماه ۱۴۰۲ واحد آموزش به بیمار

- ✓ 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.
- ✓ اگر کودک تبدار 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 شاداب تر 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 ۲۲ 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 ُ چنین چهره هایی 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 معمولا 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.
- ✓ 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.

منبع: پرستاری کودکان وونگ. ۲۰۱۹ - خرداد ماه ۱۴۰۲ واحد آموزش به بیمار

<https://sshohadahp.skums.ac.ir/> Email: h.farsan@skums.ac.ir