

Треска или повишена температура?

Ако имате съмнения, че детето Ви е болно, измерете му температурата. Не е нужно да я мерите повече от веднъж. При температура над 38°C става дума за треска. В такъв случай е много важно да съобразите възрастта на детето и общото му състояние. Наблюдавайте го особено внимателно.

Как се мери телесната температура

Най-добре е да измерите температурата с дигитален (електронен) термометър в ануса. Поставете бебето по гръб, повдигнете му крачетата и като го държите здраво, внимателно вкарайте термометъра на 2 см навътре в ануса. Ще улесните задачата с малко бебешко олио или вазелин. Почиствайте термометъра след всяка употреба и го дезинфекцирайте с дезинфектант със 70° алкохол.

Какво се прави при треска

- Наблюдавайте детето си внимателно. Търсете признаци на дискомфорт. Следете дали се храни по-малко, дали отказва да поема течности, дали кожата му е достатъчно влажна, а цветът ѝ – нормален, как диша, дали не плаче повече от обикновено, активно ли е, или тихо, дали не го боли нещо и дали е бдително в будно състояние.
- Незабавно се обадете на лекар, ако забележите някой от следните тревожни сигнали:
 - o синьо-червени точковидни хематоми;
 - o сивкав цвят;
 - o отпуснатост или трудно събуждане;
 - o замаяност;
 - o затруднено дишане.
- Ако детето Ви е **на възраст под 3 месеца** и има треска, незабавно потърсете лекар.
- Ако детето Ви е **на възраст над 3 месеца**, можете да изчакате, ако липсват тревожни сигнали.
- Продължете да наблюдавате състоянието на детето си и следете за изброените по-долу сериозни сигнали:
 - o обезводняване;
 - o прекомерен плач;
 - o бързо разпространяващ се обрив.
 - o При сериозни сигнали незабавно потърсете лекар.
- Ако липсват сериозни сигнали, то тогава при признаци на дискомфорт като плачливост, намален апетит, понижена активност, притеснение или болка дайте една доза сироп парацетамол. Дозирайте сиропа според указаното в листовката.
- След един час отново премерете температурата, като продължете да наблюдавате детето си. Следвайте съветите по-горе.
- Не е нужно да чакате да се появят сериозни сигнали, преди да се обърнете към лекар. Направете го и ако се тревожите, че детето Ви е по-болно от обикновено или състоянието му има различно проявление от друг път, ако се разболява все повече или ако треската продължава над 3 последователни дни.

Съвети при треска

- През определени интервали предлагайте на детето си малко количество течности. Ако детето е на възраст под 6 месеца, му давайте допълнително мляко. Ако кърмите, слагайте детето на гърдата по-често. На по-големите деца давайте да пият повече вода.
- Извеждайте детето си навън, ако общото му състояние го позволява.
- При треска не е нужно да държите детето затоплено, освен ако не му е студено.

Bulgaarse vertaling uit het Nederlands van: 'Kernboodschappen koorts' (Kindboekje)

- В такъв случай можете за кратко да го облечете с дебели дрехи, за да се почувства по-комфортно.
- По възможност облечете детето по-леко, така че хем да се чувства комфортно, хем да успее да се охлади. Допълнителните дрехи и завивки са излишни.
- Препоръчва се стаята да е прохладна.
- На детето няма да му е приятно да го съблечете напълно, да го оставите на студено или да го изкъпете с хладка вода, за да му свалите температурата, затова не препоръчваме да го правите.
- Не давайте лекарства за понижаване на температурата на деца на възраст под 3 месеца, без да се консултирате с лекар.
- Използвайте сироп. Давайте свещички само когато приемът през устата е невъзможен (напр. при повръщане), тъй като при използване на свещички концентрацията на лекарството в кръвта е непостоянна.
- Не комбинирайте лекарства за понижаване на температурата на своя глава и не ги давайте едно след друго.
- При варицела не се препоръчва да се дава ибупрофен.