

Gorączka lub podwyższona temperatura?

Myślisz, że dziecko jest chore? Zmierz mu temperaturę. Mierzenie co chwilę nie jest konieczne. O gorączce mówimy wtedy, gdy temperatura jest powyżej 38 °C. Bardzo ważne przy tym jest, aby uwzględnić wiek i ogólny stan dziecka. Dlatego obserwuj je bardziej niż zwykle.

Jak mierzyć temperaturę ciała?

Temperaturę mierzyć najlepiej termometrem cyfrowym (elektronicznym) w odbycie. Połóż dziecko na plecach, podnieś mu nóżki, trzymaj mocno i włóż termometr ostrożnie na 2 cm w odbyt. Dla ułatwienia użyj niewielką ilość oliwki dla dzieci lub wazeliny. Umyj termometr po każdym użyciu i odkaż go 70° alkoholem do odkażania.

Co robić w przypadku gorączki?

- Obserwuj bacznie dziecko w regularnych odstępach czasu. Wypatruj oznak dolegliwości. Zwracaj uwagę, czy dziecko nie ma mniejszego apetytu, nie chce pić, utrzymuje równowagę płynów, ma właściwy kolor skóry, jak oddycha, czy nie płacze nadmiernie, czy jest aktywne czy może bardzo ciche, czy gdzieś je boli i czy normalnie reaguje po obudzeniu się.
- Skontaktuj się natychmiast z lekarzem lub służbami ratunkowymi w przypadku zauważenia jednego z następujących sygnałów alarmowych:
 - o niebieskoczerwone punktowe krwawienia skórne
 - o szare zabarwienie skóry
 - o ospałość lub trudności z obudzeniem
 - o dezorientacja
 - o trudności z oddychaniem
- Jeśli gorączka jest u dziecka, które ma mniej niż 3 miesiące, należy w każdym wypadku skontaktować się z lekarzem.
- Możesz poczekać, jeśli nie ma sygnałów alarmowych a dziecko ma więcej niż 3 miesiące.
- Obserwuj cały czas stan dziecka i bądź wyczulony/a na następujące poważne sygnały:
 - o odwodnienie
 - o nadmierny płacz
 - o szybko rozprzestrzeniająca się wysypka
 - o W przypadku poważnych sygnałów skontaktuj się natychmiast z lekarzem.
- Jeśli nie ma poważnych sygnałów, a występują oznaki dyskomfortu jak np. płaczliwość, zmniejszenie apetytu, aktywności, odczuwanie dolegliwości lub bólu, możesz podać dziecku dawkę syropu z paracetamolem. Określ dawkę zgodnie z ulotką.
- Zmierz ponownie temperaturę po godzinie i nadal obserwuj dziecko. Postępuj cały czas zgodnie z wyżej podanymi zaleceniami.
- Aby zasięgnąć porady lekarza, nie musisz czekać na poważne sygnały. Zrób to także wtedy, gdy się niepokoisz, na przykład gdy dziecko choruje inaczej lub bardziej niż zwykle, gdy choroba się nasila lub jeśli gorączka utrzymuje się dłużej niż 3 kolejne dni.

Wskazówki w przypadku gorączki

- Podawaj dziecku regularnie niewielkie ilości płynów. Jeśli dziecko ma mniej niż 6 miesięcy, podawaj dodatkowe porcje mleka. Jeśli karmisz piersią, przystawiaj dziecko częściej. Starszym dzieciom podawaj zwiększone ilości wody do picia.
- Dziecko może wyjść na zewnątrz, jeśli jego stan ogólny na to pozwala.
- W przypadku gorączki nie jest konieczne utrzymywanie dziecka w cieple, chyba że jest mu zimno.
- Wtedy możesz je na pewien czas ciepło otulić, dzięki czemu zwiększy się odczuwany komfort.

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

- Najlepiej ubieraj dziecko na tyle lekko, aby czuło się komfortowo i mogło się chłodzić. Dodatkowe ubranie i koce nie są wtedy konieczne.
- Zaleca się utrzymywanie niskiej temperatury w pokoju dziecka.
- Całkowite rozebranie, położenie w bardzo niskiej temperaturze lub chłodząca kąpiel w celu obniżenia temperatury ciała nie są przyjemne dla dziecka i nie są zalecane.
- Nie podawaj żadnych środków przeciwgorączkowych bez zalecenia lekarza dzieciom młodszym niż 3 miesiące.
- Używaj syropu. Aplikuj lek w postaci czopka tylko wtedy, gdy podanie przez usta nie jest możliwe (np. w przypadku wymiotów). W przypadku stosowania czopków koncentracja leku we krwi jest zbyt zmienna.
- Nigdy na własną rękę nie podawaj różnych środków przeciwgorączkowych razem lub jednego po drugim.
- W przypadku ospy wietrznej lepiej nie podawać Ibuprofenu.