

Лихорадка или обычное повышение температуры?

Если у вас появилось подозрение на то, что малыш нездоров, измерьте его температуру. Часто измерять температуру не следует. При температуре выше 38 °C у ребенка наблюдается лихорадка. В этом случае очень важно действовать в соответствии с возрастом малыша и его общим самочувствием. Будьте при этом особенно внимательны.

Как измерить температуру тела

Лучше всего измерять температуру тела при помощи цифрового (электронного) термометра, поместив его кончик в задний проход ребенка. Уложите ребенка на спину, приподнимите его ножки и, крепко удерживая их руками в неподвижном положении, осторожно введите кончик термометра в задний проход ребенка на глубину 2 см. Небольшое количество детского масла или вазелина облегчит выполнение этой процедуры. После каждого использования термометра его необходимо тщательно очистить и обработать 70-процентным раствором этилового спирта (alcoholoplossing).

Как действовать при наличии лихорадки

- Тщательно и регулярно наблюдайте за ребенком. Замечайте такие проявления дискомфорта, как снижение аппетита, отказ от питья. Следите за соблюдением водного баланса, за цветом кожных покровов, за дыханием, наличием неадекватного плача или его отсутствием, за подвижностью ребенка – подвижен ли он или лежит притихшим, испытывает ли чувство боли и бодр ли после пробуждения.
- Немедленно позвоните врачу при наличии следующих симптомов:
 - точечные подкожные кровоизлияния красного или синего цвета
 - серость кожных покровов
 - сонливость или трудное пробуждение
 - спутанность сознания
 - затрудненное дыхание.
- При возникновении лихорадки у малыша **младше 3 месяцев** обязательно свяжитесь с врачом.
- Обращение к врачу можно отложить при отсутствии симптомов и в том случае, если малыш **старше 3 месяцев**.
- Продолжайте наблюдать за состоянием ребенка и замечайте наличие у него следующих серьезных симптомов:
 - обезвоживание организма
 - чрезмерный плач
 - разрастание кожной сыпи
 - при появлении серьезных симптомов срочно свяжитесь с врачом.
- В отсутствие серьезных симптомов, но при наличии признаков дискомфорта (таких, как плаксивость, снижение двигательной активности и аппетита, недомогание и присутствие болевых ощущений) ребенку рекомендуется дать парацетамол в виде сиропа в соответствии с правилами дозировки, указанными в инструкции по применению препарата.
- Через час снова измерьте температуру и продолжайте вести наблюдение в соответствии с вышеописанными рекомендациями.
- Не следует отказываться от врачебной помощи, если серьезные симптомы отсутствуют. Свяжитесь с врачом, если озабочены тем, что заболевание протекает по-другому или в более тяжелой форме, чем обычно, если самочувствие ребенка ухудшается, и если лихорадка продолжается более трех дней.

Рекомендации по уходу за ребенком при лихорадке

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

- Поите ребенка регулярно и понемногу. Детям младше 6 месяцев давайте больше молока. При грудном вскармливании увеличьте количество кормлений. Детям постарше предлагайте пить больше воды.
- При хорошем самочувствии малыша разрешаются прогулки на свежем воздухе.
- Не рекомендуется тепло укутывать ребенка при лихорадке, если озноб отсутствует.
- При наличии озноба укутайте ребенка на время, чтобы он почувствовал себя лучше.
- Одевайте малыша не слишком тепло, заботясь о его самочувствии и о том, что его организм должен постоянно самоохлаждаться. Не следует надевать на ребенка дополнительную одежду или накрывать вторым одеялом.
- Температура воздуха в комнате должна быть прохладной.
- Не рекомендуется для снижения температуры полностью раздевать ребенка, снижать температуру воздуха в помещении, применять прохладную ванну, поскольку это вызывает у малыша неприятные ощущения.
- Давать жаропонижающие средства без назначения врача малышам младше 3 месяцев запрещается.
- Советуем давать лекарства в виде сиропа. Жаропонижающие свечи рекомендуются в случае невозможности орального применения (например, при рвоте). При использовании жаропонижающих свечей концентрация лекарства в крови является неоднородной.
- Не занимайтесь самолечением ребенка и не давайте ему различные жаропонижающие средства одновременно или путем чередования.
- При наличии ветряной оспы применение ибупрофена нежелательно.