

Horúčka alebo zvýšená teplota?

Zdá sa vám, že vaše dieťa je choré? Zmerajte mu telesnú teplotu. Nie je potrebné merať teplotu opakovane. Horúčka nastáva, keď telesná teplota prekročí 38 °C. Tu je veľmi dôležité zohľadniť vek dieťaťa a jeho celkový stav. Takže ho mimoriadne pozorne sledujte.

Ako mám zmerať telesnú teplotu?

Teplotu najlepšie zmeriate digitálnym (elektronickým) teplomerom v konečníku. Položte dieťaťko na chrbát, zdvihnite mu nožičky, pevne ho držte a opatrne mu teplomer zasunúte 2 cm do konečníka. Manipuláciu s teplomerom vám uľahčí trochu detského oleja alebo vazelína. Po každom použití teplomer očistite a vydezinfikujte 70-percentným liehom.

Čo mám robiť v prípade horúčky?

- V pravidelných časových intervaloch dieťa pozorne sledujte. Všímajte si príznaky zdravotných ťažkostí. Dávajte pozor, či dieťa nemá zníženú chuť do jedla, či odmieta piť, či si udržiava dobrú hydratáciu, má dobrú farbu pokožky, ako dýcha, či sa neprejavuje nezvyčajným plačom, či je aktívne alebo veľmi potichu, či ho niečo nebolí alebo či je počas bdelosti čulé.
- Ak spozorujete niektorý z nasledujúcich varovných signálov, okamžite zatelefonujte lekárovi alebo zavolajte rýchlu zdravotnú službu:
 - o drobné purpurové krvné výrony veľkosti špendlíkovej hlavičky,
 - o sivé sfarbenie pokožky,
 - o ospalosť alebo problémy pri budení dieťaťa,
 - o zmätenosť,
 - o ťažké dýchanie.
- Ak má vaše dieťa menej ako 3 mesiace a má horúčku, vždy kontaktujte lekára.
- Ak má vaše dieťa viac ako 3 mesiace a nepozorujete žiadne varovné signály, môžete počkať.
- Nadalej pozorujte stav dieťaťa a všímajte si najmä tieto závažné príznaky:
 - o dehydratácia,
 - o neobvyklý plač,
 - o rýchlo sa rozširujúca kožná vyrážka.
 - o V prípade závažných príznakov ihneď konzultujte lekára.
- Ak nepozorujete žiadne závažné symptómy, môžete pri príznakoch nepohodlia, ako je plačlivosť, znížená chuť do jedla, znížená aktivita, nepokoj alebo bolesť, podať jednu dávku sirupu s obsahom paracetamolu. Dávajte podľa pokynov v príbalovom letáku.
- Po hodine dieťaťu znovu zmerajte telesnú teplotu a nadalej ho pozorujte. Vždy postupujte podľa vyššie uvedených odporúčaní.
- Na konzultáciu s lekárom nemusíte čakať dovtedy, kým sa objavia závažné príznaky. Lekára kontaktujte aj v prípade, ak si robíte starosti, napríklad ak je vaše dieťa choré inak alebo viac než zvyčajne, ak je choré čoraz viac alebo má horúčku dlhšie ako 3 dni po sebe.

Tipy pri horúčke

- Zabezpečte dieťaťu pravidelný prísun tekutín v malých množstvách. Ak je dieťa mladšie ako 6 mesiacov, častejšie mu dávajte mlieko. Ak dojčíte, častejšie ho prikladajte. Väčším deťom dávajte piť viac vody.
- Ak to dovoľí celkový stav dieťaťa, môžete s ním ísť von.
- Ak má dieťa horúčku, nie je potrebné udržiavať ho v príliš veľkom teple, resp. len vtedy, ak je mu zima.
- V takom prípade ho môžete na chvíľu prikryť teplou prikrývkou, aby mu bolo príjemnejšie.

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

- Dieťa je najlepšie obliecť dostatočne vzdušne, aby sa cítilo príjemne a mohlo sa ochladzovať. Ďalšie oblečenie a prikrývky vtedy nie sú potrebné.
- Odporúča sa čerstvá izbová teplota.
- Na zníženie telesnej teploty dieťaťa sa neodporúča dieťa úplne povyzliekať, ani ho klásť do príliš chladnej miestnosti alebo ho ochladzovať vo vaničke – dieťaťku to nie je príjemné a neodporúča sa to.
- Deťom do 3 mesiacov nepodávajte lieky na zrazenie horúčky bez odporúčania lekára.
- Použite sirup. Čípok použite len vtedy, ak liek nie je možné podať orálne (napr. pri zvracaní). Dôvodom je, že pri použití čípkov je koncentrácia liečiva v krvi príliš premenlivá.
- Nepodávajte na vlastnú päsť rôzne lieky na zrazenie horúčky naraz alebo po sebe.
- Ibuprofen nie je vhodné podávať pri ovčích kiahňach.