

Ateşlenme veya vücut ısısında artış mı var?

Çocuğunuzun hasta olduğunu mu düşünüyorsunuz? O halde ateşini ölçün. Ateşin tekrar tekrar ölçülmesine gerek yoktur. 38°C'den itibaren ateş söz konusudur. Bu durumda çocuğunuzun yaşını ve genel durumunu göz önünde bulundurmak çok önemlidir. Bu nedenle onu ekstra gözetim altında olun.

Vücut ısısı nasıl ölçülür?

Vücut ısısı en iyi makattan dijital (elektronik) bir termometre ile ölçülür. Bebeği sırt üstü yatırın, bacaklarını kaldırın, onu sıkıca tutun ve termometreyi dikkatli bir şekilde 2 cm makata yerleştirin. Biraz bebek yağı veya vazelin bu işlemi kolaylaştıracaktır. Termometreyi her kullanımdan sonra 70° alkol ile temizleyin ve dezenfekte edin.

Ateş söz konusu olduğunda ne yapıyorsunuz?

- Çocuğunuzun düzenli aralıklarla dikkatlice gözetleyin. Rahatsızlık belirtilerine dikkat edin. İştahında azalma olup olmadığına, emzirilmek istememesine, sıvı dengesini iyi şekilde koruyup olmasına, cildinin rengi iyi kalmasına, nefes alma şekline, ağlamasının anormal olup olmadığına, hareketli ya da çok sessiz olup olmadığına, bir yerde ağrısının olup olmadığına ve uyanık olduğunda atik olup olmadığına dikkat edin.
- Aşağıdaki alarm sinyallerinden herhangi birini fark eder etmez derhal doktoru veya acil servisleri arayın:
 - o mavi-kırmızı renginde nokta şeklindeki cilt kanamaları
 - o renginin gitmiş (grileşmiş) olması
 - o uyuşuk veya uyanmasının zor olması
 - o şaşkınlık
 - o nefes alıp vermede zorlanması
- Çocuğunuz 3 aydan küçük olup ateşi varsa her halükârda bir doktora başvuruyorsunuz.
- Alarm sinyalleri olmadığına ve çocuğunuz 3 aydan büyük olduğunda bekleyebilirsiniz.
- Çocuğunuzun durumunu gözlemlemeye devam edin ve aşağıdaki ciddi belirtilerin farkında olun:
 - o dehidrasyon (nem kaybı)
 - o anormal şekilde ağlamak
 - o ciltte hızla yayılan döküntü.
 - o Ciddi belirtiler görülmesi durumunda acilen doktora başvuruyorsunuz.
- Ciddi belirtiler olmadığına, ağlama, iştahsızlık, daha az aktif olma, sıkıntılı veya ağrılı olmak gibi rahatsızlık belirtileri için bir doz parasetamol şurubu verebilirsiniz. Dozajı prospektüste belirtilen şekilde ayarlayın.
- Bir saat sonra ateşi tekrar ölçüyorsunuz ve çocuğunuzun gözlemlemeye devam ediyorsunuz. Yukarıda açıklanan önerilere her zaman uyunuz.
- Doktor çağırmak için ciddi sinyallerin görülmesini beklemek zorunda değilsiniz. Endişeli olduğunuzda, örneğin çocuğunuz hastaysa veya alışıktı olduğunuzdan daha da hasta olduğunda, çocuğunuz hastalanıyorsa veya art arda 3 günden fazla ateşi olduğunda da bunu yapın.

Ateşleme konusunda ipuçları?

- Çocuğa düzenli olarak az miktarlarda sıvı verin. Çocuk 6 aydan küçük olduğunda fazladan sütlü yiyecek verin. Emziriyorsanız çocuğu daha da sıkça emzirin. Daha büyük çocuklara içmeleri için fazladan su verin.
- Çocuğunuzun genel durumu uygun olduğunda dışarı çıkabilir.
- Soğuk algınlığı olmadıkça, ateş çıkması durumunda çocuğun sıcak tutulması gerekli değildir.
- Bu durumda onu geçici olarak ısıtabilirsiniz ve bu daha rahat bir hisse neden olacaktır.

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

- Kendini rahat hissetmeye ve serinlemeye devam edebilmesi için çocuğu yeterince hafif giydirmeyi tercih edin. Bu durumda ekstra giysi ve battaniyeler gerekli değildir.
- Oda sıcaklığının serin olması tavsiye edilir.
- Çocuğu tamamen soymak, çok serin bir yere yatırmak veya vücut ısısını düşürmek için çocuğa soğutma banyosu yaptırmak çocuk için hoş değildir ve tavsiye edilmemektedir.
- 3 aydan küçük çocuklara doktor tavsiyesi olmadan ateş düşürücü ilaçlar vermeyiniz.
- Şurup kullanın. Sadece ağızdan uygulama mümkün olmadığında (örneğin kusma durumunda) bir fitil verin. Sonuçta, fitil kullanırken, ilacın kandaki konsantrasyonu çok fazla değişken olmaktadır.
- Kendi başınıza farklı ateş düşürücü ilaçları tek başına veya arka arkaya vermeyiniz.
- Suçiçeęi için ibuprofen verilmemesi daha iyidir.