

چگونه دمای بدن را کنترل کنیم؟

- برای کنترل تب کودک باید دماسنج تهیه کنید و با روش استفاده و خواندن آن آشنایی کامل داشته باشید. دماسنج‌های دیجیتالی برای استفاده در منزل مناسب هستند.

چه وقت از داروهای تب‌بر استفاده کنیم؟

- اگر تب کودک با پاشویه کنترل نشد باید از داروهای تب‌بر استفاده کنید. بهتر است نحوه استفاده از داروهای تب‌بر را بدانید.

بهترین داروی تب‌بر استامینوفن است که باید با توجه به وزن کودک داده شود.

• قطره استامینوفن

قطره را به کودکان زیر یک سال بدهید. تعداد قطره باید سه برابر وزن کودک باشد مثلاً اگر کودک ۶ کیلو باشد ۱۸ قطره بدهید. اگر تب تکرار شد می‌توانید هر ۴ تا ۶ ساعت قطره بدهید.

• شربت استامینوفن

مقدار شربت را نصف وزن کودک بدهید. مثلاً: کودک ۱۰ کیلو باشد ۵ سی سی بدهید.

• شیاف استامینوفن

۳۰ میلی گرم برای هر کیلو وزن کودک استفاده کنید. مثلاً: برای کودک ۴ کیلویی یک شیاف ۱۲۵ میلی گرمی استفاده شود. بهتر است در کودکانی که اسهال دارند شیاف استفاده نکنید. اگر مقدار شیاف لازم کم است آن را بصورت طولی نصف کنید.

توجه: از شیاف دیکلوفناک استفاده نکنید.



تصویر ۱: محل‌هایی که باید پارچه خیس ولرم گذاشته شود.

• نوزادان را پاشویه نکنید.

آیا روش دیگری برای پایین آوردن تب وجود دارد؟

کودک را داخل وان آب قرار دهید و تمام بدن کودک را بشویید.

برای پایین آوردن تب در هنگام پاشویه و حمام دادن اول از آب گرم شروع کنید و کم کم آب سرد اضافه کنید تا درجه حرارت آب به ۳۷ درجه سانتی گراد برسد و کودک به دمای جدید عادت کند. به طور کلی برای پایین آوردن تب، دمای آب باید یک درجه پایین‌تر از دمای بدن کودک باشد.

هرگز کودک را با آب سرد پاشویه ندهید یا در آب سرد قرار ندهید چون باعث لرز کودک می‌شود.

توجه

به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه کودک را به طور مستقیم در وان آب ولرم قرار دهید. درحالی که آب را به آرامی سردتر می‌کنید از یک پارچه که با آب ولرم خیس شده به پشت کودک بکشید تا تب کودک پایین بیاید.

این پمفلت کمک می‌کند تا اطلاعاتی را در مورد تب کودکان و نحوه کنترل آن به دست آورید.

علت تب چیست؟

* افزایش درجه حرارت بدن را تب گویند. تب یک بیماری نیست بلکه یک علامت است که نشان می‌دهد عفونتی در بدن وجود دارد.

* در کودکان دمای زیر بغلی بالای ۳۸ درجه سانتیگراد و در شیرخواران زیر ۳ ماه، دمای ۳۷/۵ درجه و بالاتر را تب می‌گویند.

وقتی فرزندم تب دارد چه کاری انجام دهم؟

- وقتی کودک تب دارد آرامش خود را حفظ کنید و بلافاصله لباس کودک را کم کنید.
- با دماسنج مناسب و مطمئن دمای کودک را اندازه‌گیری کنید.
- اول استامینوفن بدهید اگر تب پایین نیامد. نیم ساعت بعد پاشویه را انجام دهید.
- در شیرخواران زیر ۲ ماه بدون ویزیت پزشک متخصص کودکان نباید استامینوفن داده شود.
- برای کاهش دمای بدن، پارچه تمیزی را با آب ولرم خیس کنید. روی شکم و کشاله ران و زیر بغلهای کودک بگذارید. بعد پارچه را برداشته و دوباره با آب ولرم خیس کنید. اگر تب پایین نیامد ۳۰ دقیقه بعد دوباره تکرار کنید.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان زهرا مردانی آذری
راهنمای والدین

چگونه تب کودک را کنترل کنیم



آموزش سلامت

تهیه و تدوین: ناهید دهخدا، نوریه بایرامی
مشاورین: دکتر افشین قلعه گلاب بهبهان
دکتر شهرام عبدلی اسکویی
تاریخ تهیه: ۹۵/۱۱
آخرین بازنگری: ۱۴۰۱/۰۱



چه وقت کودک تب دار را بلافاصله به پزشک ببریم؟

- اگر شیرخوار زیر ۳ ماه تب دار باشد
- کودک چیزی نمی نوشد
- بیحال و اندمها شل است
- تنفسهای صدادار دارد
- تعداد تنفسهایش کمتر است
- سرگیجه دارد



تصویر ۲: نحوه قراردادن دماسنج در زیر بغل

این پمفلت به عنوان راهنمای آموزشی والدین می باشد.
اگر شما توصیه‌ها یا اطلاعات بیشتری نیاز دارید با پزشک کودک
مشورت کنید یا با شماره تلفن ۰۴۱۳۱۵۹۳۲۴۰
بخش عفونی تماس بگیرید.

منابع:

1. ClinicalKey, PATIENT EDUCATION
Open reading mode, Fever, Pediatric, Easy-to-Read, Elsevier
Interactive Patient Education © 2019 Elsevier Inc.
2. Wong's Nursing Care of Infants and Children 2019

همیشه والدین نگران هستند که نکنند بعد از تب
کودکشان تشنج بکند. خوب است که برای حل مشکل
کودکتان نگران هستید اما باید راه درست را انتخاب و
انجام دهید تا اتفاق بدتری نیفتد.

بعد از خارج کردن کودک از وان حمام و یا پاشویه، بدن
کودک را با حوله خشک کنید و روی تشک خشک
بگذارید و لباس سبک و راحت بپوشانید.

• هرگز از الکل برای پایین آوردن تب کودک
استفاده نکنید.

• برای کاهش تب آسپرین ندهید.

• اگر تب پایین نیامد ۳۰ دقیقه بعد پاشویه و وان حمام را
دوباره انجام دهید. پاشویه و وان حمام تا زمانی که
سطح پوست کودک گرم است ادامه دهید.

برای کنترل تب کودک

مایعات بیشتری به او بدهید.

مایعات باعث کاهش تب می‌شوند.

• اگر کودک دچار تشنج شد او را به پهلو قرار دهید
وسایلی که می تواند باعث آسیب به کودک شود را از
اطراف او بردارید. اگر چیزی در دهان دارد به آرامی
آن را از دهانش خارج کنید و برای باز نگهداشتن
دهان هیچ وسیله ای را در دهانش قرار ندهید.