

## تن شویه در کودک تب دار

### راه‌های پایین آوردن تب

- ① برای پایین آوردن تب ابتدا داروی ضد تب داده شود و سپس با آب ولرم تن شویه کنید .
- ② برای پایین آوردن تب می توانید مقدار زیادی مایعات بشیر مادر بدهید تا هم درجه حرارتش کاهش یابد و هم از کم شدن آب بدن جلوگیری شود.
- ③ همچنین زیاد به کودک لباس نپوشانید . بالا بودن درجه حرارت بدن کودک ممکن است ناشی از لباس بیش از حد، هوای گرم، و یا فعالیت زیاد باشد. در این مواقع بهتر است لباس کودک را کم کرده و تشویقش کنید که در یک فضای خنک حضور داشته باشد.

### تن شویه در تخت :

برای این نوع تن شویه لباس کودک را در بیاورید و حوله ای را با آب ولرم خیس کنید ، آبش را خوب بچلانید سپس زیر بغل ، کشاله ران ، روی قفسه سینه وشکم و گردن کودک بگذارید به محض گرم شدن حوله ، حوله را تعویض کنید یا دوباره خیس کنید و بچلانید و روی بدن کودک بگذارید . بعد از پایان تن شویه کودک را خشک کنید ولباس سبک و نازک بپوشانیدهر نیم ساعت یکبار دمای کودک را با تب سنج کنترل کنید.

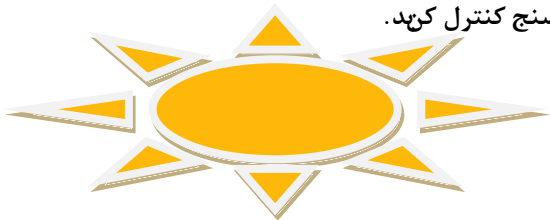
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

بیمارستان پیامبر اعظم ص قشم



شناسنامه پمفلت آموزشی کد PED-8-97	
عنوان	تن شویه در کودک تب دار
تهیه کننده	ام البنین بشیرزاده
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ پاییز
ناظر کیفی	متخصص کودکان و نوزادان
دکتر فرامرز صادقی دکتر عبدالباسط خطیبی زاده دکتر نگین خوشبخت	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

منبع: کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده سایت وزارت بهداشت



## مکان هایی که می توانید حوله ی مرطوب بگذارید

زیر بغل ، کشاله ران ، روی قفسه سینه و شکم و گردن مکان هایی هستند که می توانید حوله ی مرطوب را روی آن ها قرار دهید. دست ها و پاها را هم می توانید با حوله ، مرطوب کنید.

نکته : حوله ی مرطوب نباید روی پیشانی قرار گیرد ؛ تحقیقات نشان می دهد که با کاهش ناگهانی دما در سر امکان تنگ شدن ناگهانی رگ های مغز وجود دارد و در نتیجه آسیب های جبران ناپذیری را برای فرد ایجاد می کند.

## تن شویه در حمام پس از خوردن داروی ضد تب :

از روش تن شویه در حمام وقتی استفاده می شود که درجه تب کودک بعد از خوردن داروی ضد تب بسیار بالاست و شما مجبورید به سرعت تبش را برای جلوگیری از تشنج و خطر پایین بیاورید. در این روش کودک را مستقیماً در تشت یا وان که از آب ولرم پر شده است به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بگذارید. برای این روش بهتر است اول با آب گرم شروع کنید ( آب گرم نه آب داغ ) بعد کم کم شیرآب سرد را باز کنید و به وان در حالتی کودک در آن نشسته است آب سرد اضافه کنید تا دمای آب به ۳۷ درجه سانتی گراد که همان دمای طبیعی بدن انسان است برسد.

به این ترتیب کودک کم کم به این دمای آب عادت می کند و دچار لرز نمی شود. هر بار فقط یک قسمت از بدن کودک را حمام کنید . اول از تنه شروع کنید یعنی لیف کشی را از گردن به سمت زیر بغل ، از زیر بغل به سمت کف دست ها و از کشاله ی ران به طرف پاها انجام دهید. ، پس از پایان تن شویه آب روی بدن کودک را با حوله به آرامی خشک کنید. یک لباس سبک و نازک بپوشانید و در بستر خشک بخوابانید.

نکته : اگر دیدید بچه احساس سرما می کند ، بی حال است یا نفس های تند و سطحی می کشد و رنگ بدن او تغییر کرده تن شویه را قطع کنید.

## مراجعه به پزشک

- اگر کودک شما زیر ۳ ماه است و تب دارد بهتر است کودک را نزد پزشک ببرید.
- در صورتیکه بابت ظاهر یا رفتار کودک خود دچار نگرانی هستید، صرف نظر از اینکه درجه حرارتش بالا باشد یا نه، حتماً به پزشک مراجعه کنید . همچنین به خاطر داشته باشید که تب تنها یکی از علائم بیماری است.
- توجه داشته باشید که علائمی مانند سرفه و گوش درد (در صورتیکه به آن شک دارید)، عرق شبانه یا استفراغ و اسهال را حتماً به پزشک اطلاع دهید زیرا به وی در تشخیص کمک می کند.

