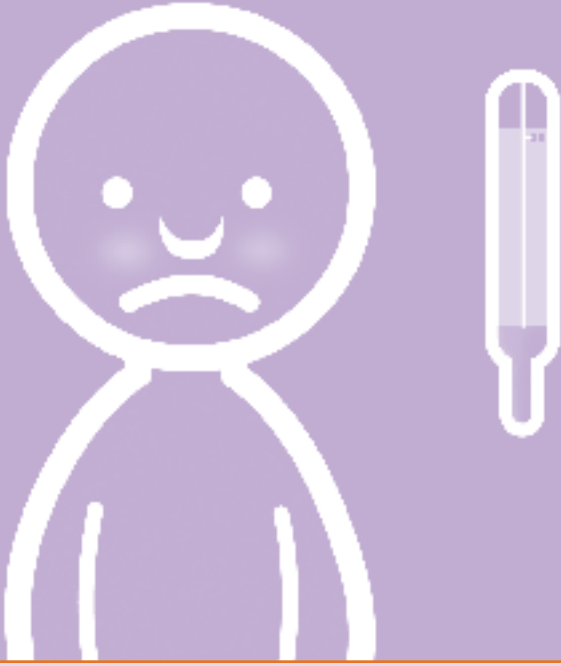


Çocuklarda ateş



Bu ne anlama gelir?

Çocukların ateşi yetişkinlere kıyasla daha sık ve daha kolay çıkar. Çocukların ateşinin yükselerek tepki gösterdiği bir çok çocuk hastalığı ve enfeksiyon vardır. Çocuklarının ateşinin çıkması velilerin sık olarak çok endişelenmesine neden olur.

Vücut harareti 38°C üstüne çıktığında ateşin çıkması söz konusudur. Vücut harareti en iyi şekilde anüs (makattan) ölçülebilir. Günde bir kez ölçmek yeterlidir.

Kinderen met koorts

6

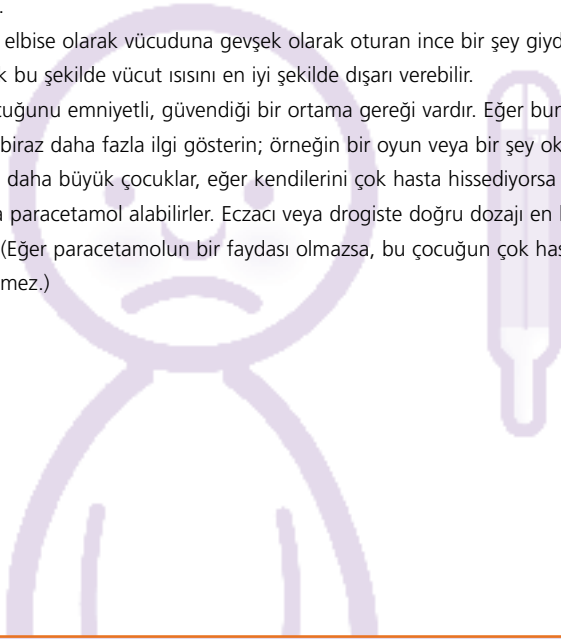
Wat is het?

Kinderen krijgen vaker en gemakkelijker koorts dan volwassenen. Er zijn nu eenmaal veel kinderziekten en andere infecties, waarop het kind met koorts reageert. Ouders zijn vaak erg ongerust als hun kind (hoge) koorts heeft. We spreken van koorts als de lichaamstemperatuur hoger is dan 38°C. Het beste kunt u de temperatuur meten via de anus (het poepgaatje). Het is voldoende éénmaal per dag de temperatuur te meten.

Kendiniz ne yapabilirsiniz?

Ateşi ilaçla düşürmek gerekli değildir. Ancak çocuğunuz ateşlendiğinde başka önlemler alabilirsiniz.

- Çocuğunuza fazladan su içirin. Ateşi yükselen çocuklar çoğu kez iştahsızdır. Çocuğu yemek yemesi için zorlamayın.
- Ateşi çıkmış bir çocuğun yatakta yatması gerekmez. Ancak yeterli istirahat etmesini sağlayın. Çocuk çoğu kez kendiliğinden rahat ettiği bir yer bulur. Çocuğun kesinlikle evde kalmasına da gerek yoktur.
- Çocuğun bulunduğu yerin çok sıcak olmamasını sağlayın. Üstünü bir kaç battaniye ve kalın bir yorganla örtmeyin. Bir çarşaf yeterlidir, bunun nedeni çocuğunuzun vücut ısısını dışarı verebilmesi gereğidir. Eğer çocuğunuz üşüyorsa veya titriyorsa, geçici olarak bir şey örtün.
- Çocuğunuza elbise olarak vücuduna gevşek olarak oturan ince bir şey giydirmeniz en iyisidir. Çocuk bu şekilde vücut ısısını en iyi şekilde dışarı verebilir.
- Hasta bir çocuğunu emniyetli, güvendiği bir ortama gereği vardır. Eğer bunu istiyorsa çocuğunuza biraz daha fazla ilgi gösterin; örneğin bir oyun veya bir şey okumak gibi.
- Üç aylık veya daha büyük çocuklar, eğer kendilerini çok hasta hissediyorsa veya bir yeri ağrıyorsa paracetamol alabilirler. Eczacı veya drogiste doğru dozajı en kadar olduğunuzu sorun. (Eğer paracetamolun bir faydası olmazsa, bu çocuğun çok hasta olduğu anlamına gelmez.)



Ne zaman ev doktoruna gitmek gerekir?

Eğer çocuğunuzun ateşi varsa ve aşağıdaki durumlardan birisi ortaya çıkarsa **derhal** ev doktorunu arayın:

- daha fazla hastalanır ve kusarsa;
- daha fazla hastalanır ve bunun yanında ishal olursa;
- daha fazla hastalanır ve normalden çok az su içerse;
- inler veya ağlarsa ve teselli edemezseniz;
- çok bunalırsa;
- uyuşukluk varsa ve uyandırmak zor oluyorsa;
- vücudunda, kol ve bacaklarında ve/veya göz kapakları içinde koyu kırmızı noktalar halinde lekerler ortaya çıkarsa.

Çocuğunuzun ateşi üç günden fazla devam ettiğinde de, ev doktoruyla temas kurmanız en iyisidir. Bu bir kaç gün ateşi düştükten sonra yeniden ateşi çıkan bir çocuk için de geçerlidir. Eğer çocuğunuz üç aydan daha küçükse, ilk ateşlendiği gün telefon edin. Eğer endişelenmenize neden olan başka görüntüler varsa, ev doktorunuzla görüşün.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Het is niet noodzakelijk de temperatuur te verlagen met medicijnen. U kunt wel andere maatregelen nemen als uw kind koorts heeft.

- Geef uw kind extra te drinken. Een waterijsje kan verkoeling geven. Kinderen met koorts hebben meestal geen zin om te eten. Dat is niet erg. Dwing het kind niet te eten.
- Een kind met koorts hoeft niet in bed te blijven, maar zorg er wel voor dat het genoeg rust krijgt. Meestal zoekt het kind zelf wel een plekje op waar het graag is. Het kind hoeft ook niet per se binnen te blijven.
- Zorg dat de ruimte waar uw kind is, niet te warm is. Leg uw kind niet onder veel dekens of een dik dekbed. Een lakentje is voldoende, want uw kind moet de lichaamswarmte kwijt kunnen. Als uw kind het koud heeft of rilt, dek het dan tijdelijk extra toe.
- Uw kind kan het beste dunne kleding dragen die losjes om het lichaam zit. Zo kan het kind de lichaamswarmte het beste kwijt.
- Een ziek kind heeft behoefte aan een veilige, vertrouwde omgeving. Geef uw kind wat extra aandacht als het daarom vraagt; doe bijvoorbeeld een spelletje of lees wat voor.
- Kinderen die ouder zijn dan drie maanden, mogen paracetamol hebben als ze zich erg ziek voelen of als ze pijn hebben. Vraag bij de apotheek of drogist naar de juiste dosering. (Als paracetamol niet helpt zegt dat niets over de ernst van het ziek zijn).

Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts als een kind met koorts:

- Zieker wordt en gaat overgeven;
- Zieker wordt en ook nog diarree krijgt;
- Zieker wordt en veel minder drinkt dan normaal;
- Kreunt of huult en niet te troosten is;
- Benauwd is;
- Suf wordt of niet gemakkelijk wakker te krijgen is;
- Puntvormige donkerrode vlekjes krijgt op de romp, op de ledematen en/of op het oogslimvlies.

Ook als uw kind langer dan drie dagen koorts heeft, kunt u het beste even contact met uw huisarts opnemen. Dit geldt ook voor een kind dat na een aantal koortsvrije dagen opnieuw hoge koorts krijgt. Is uw kind jonger dan drie maanden, bel dan op de eerste koortsdag. Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder kinderen met koorts, maart 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers