**Що необхідно знати про температуру**

Для немовля в перші місяці життя оптимальною вважається температура 37°С. Упродовж року вона повинна знизитися до 36,6°С. Щоб своєчасно розпізнати перші ознаки захворювання в дитини, потрібно попередньо виміряти її температуру в здоровому та спокійному стані. Рекомендовано завести температурний щоденник, у якому записувати показники, виміряні термометром вранці, вдень та ввечері. Необхідно знати, що підвищення температури  –  це не хвороба, а ознака того, що організм веде активну боротьбу із розмноженням бактерій та вірусів.

**Вимірювання температури**

Причинами підвищення температури в дітей можуть бути тривалий плач, перезбудження, кольки, прорізування зубів чи зараження інфекцією.

Ослаблений після хвороби організм має знижену температуру (до 36°С). Якщо ж температура більше тижня тримається 37°С, то причиною може бути запалювальний процес. Для його успішного лікування варто звернутися за консультацією до фахівця.

Дітям до року педіатри радять збивати температуру, якщо вона вища 38,2°С, а старшим – якщо вища за 38,5°С.

Всесвітня організація здоров’я не рекомендує знижувати температуру до 39,0-39,5°С, лише дітям, які на фоні підвищеної температури мають судоми, неврологічні захворювання, хронічні захворювання органів кровотворення, що не досягли двох місяців.

Важливо знати, що в дітей грудного віку температура може піднятися дуже швидко, тому навіть при невеликому підвищенні варто викликати лікаря.

**За допомогою термометра.**Наявність температури більшість мам визнають просто, поцілувавши лобик. Проте лише за допомогою термометра можливо визначити її точне значення. Найбільш зручним для виміру температури в маленьких дітей є електронний термометр. Бажано, щоб у малюка був власний термометр. Перед використанням обов’язково протріть його спиртом чи теплою водою з милом. У немовлят краще за все вимірювати температуру в паховій складці. За допомогою термометра-соски можна безпечно виміряти температуру в роті (норма 37,1°С). Якщо у вас спокійна дитина чи ще не вміє перевертатися, то можна виміряти температуру ректально (бажано, щоб кишечник був порожнім) чи під пахвами. Виміряна ректально температура буде вищою на 0,5-1°С  за температуру тіла.

**Знижуємо температуру**

1. Передусім потрібно часто поїти дитину теплими компотами, водою, чаєм, молоком(при температурі до 38,5°С). Якщо вона відмовляється від пиття, то проконсультуйтесь з лікарем.

2. За відсутності судом у дитини, ознобу, жарознижуючих ліків, скористайтесь обтиранням (як допоміжним засобом). Не варто обтирати водою з додаванням спирту, оскільки його пари подразнюють легені та можуть викликати погіршення стану здоров’я. Розтирати теплою водою від периферії до центру тіла. Покладіть серветку на лобик та стежте, щоб вона була зволоженою.

3. Якщо в дитини озноб і висока температура, то в жодному разі не натирайте водою. У такому стані дрібні судини тіла звужені та не наповнені кров’ю, тому випаровуватиметься волога, температура спадати не буде. Потрібно дати таблетку но-шпи ( при температурі до 39°С), розчинену в 1 чайній ложці кип'яченої води. 4. При температурі, вищій за 38,5°С, давайте жарознижувальні ліки. Правильно їх підібрати вам допоможе лікар.

**На замітку:**

1. Якщо в дитини температура і вона не хоче їсти, то в жодному разі не змушувати. Оскільки організм розумніший, він просто всі сили  хоче спрямувати на боротьбу з інфекцією, а не на перетравлення їжі. . 2. Будьте обережні з такими жарознижувальними, як анальгін та аспірин. Всесвітня організація здоров’я заборонила їх давати дітям до 14 років, оскільки перші провокують ураження печінки, зниження згортання крові (внаслідок чого можуть виникнути внутрішні кровотечі), а друге – має токсичну дію, пригнічує кровотечу, викликає алергію (анафілактичний шок). 3. Жарознижувальні сиропи давайте, попередньо уважно ознайомившись із дозуванням та  побічними діями.

4. Свічки для зниження температури («Вібуркол») подіють лише через 35-45 хвилин, а жарознижувальні сиропи – через 20-30 хвилин.