

# Когда у ребенка жар. 5 способов понизить температуру

## Памятка для родителей

Когда у ребенка жар, он тяжело дышит, кожа сухая, пунцового цвета, лоб, руки и ноги горячие. С помощью несложных процедур вы можете облегчить его состояние.

### Уксусные обтирания

Смешайте в миске одну часть уксуса и пять частей теплой воды. Затем намочите губку и оботрите ею кожу ребенка: сначала спину и живот, затем руки, ноги, ладони и стопы. Повторяйте процедуру через каждые 3 часа.

### Клизма

В стакане прохладной воды растворите 2 ч. ложки соли. Можно добавить туда же 10-15 капель свекольного сока. Наберите раствор в клизму. Младенцу достаточно 50 мл жидкости.

### Компресс

Смочите махровые салфетки в отваре мяты, затем хорошо отожмите: они должны быть влажными, а не мокрыми. Положите компрессы на лоб, виски, запястья, паховые складки. Меняйте их каждые 10 минут.

### Жаропонижающее

Парацетамол мягко снижает температуру. Выберите лекарство в виде сиропа или свечей. Внимательно изучите инструкцию. Помните, что давать препарат нужно с интервалом в 4-6 часов.

## **Теплое питье**

**3 ст. ложки липового цвета или малины залейте 200 мл кипятка. Настаивайте 15 минут, процедите и остудите. Давайте ребенку отвар часто, но понемногу. Напиток поможет снизить температуру, вызовет активное потоотделение. Если у малыша влажный затылок, сразу же переоденьте его.**

**Иногда жару предшествует озноб. Если вы заметили, что малыш дрожит, стопы и ладони холодные, кожа бледная, значит, у него поднимается температура. Приложите к стопам грелку с горячей водой. Для более длительного сохранения тепла всыпьте в воду 4 ст. ложки соли и накройте грелку толстым полотенцем.**

## **Будьте здоровы!**

**Данная информация носит ознакомительный характер. Помните, что самолечением заниматься нельзя! При возникновении первых признаков заболевания нужно обратиться к врачу!**