

**Leikki-ikäisten  
lasten yleisimpien  
infektiosairauksien  
kotihoito**

Opas vanhemmille



*Lapset sairastavat leikki-iässä paljon infektiosairauksia. Tavallisimmat infektiosairaudet eivät useimmiten vaadi sairaalahoitoa, vaan sairaalle lapselle riittävä hoito voidaan toteuttaa kotioloissa. Lapsen on hyvä sairastaa kotiympäristössään. Koti on tuttu sekä turvallinen paikka lapselle ja sairas lapsi kaipaa läheisten läsnäoloa.*

*Tämän oppaan avulla saat vanhempana tietoa leikki-ikäisen (1–6v) lapsesi yleisimmistä infektiosairauksista ja niiden kotihoidosta.*

2017

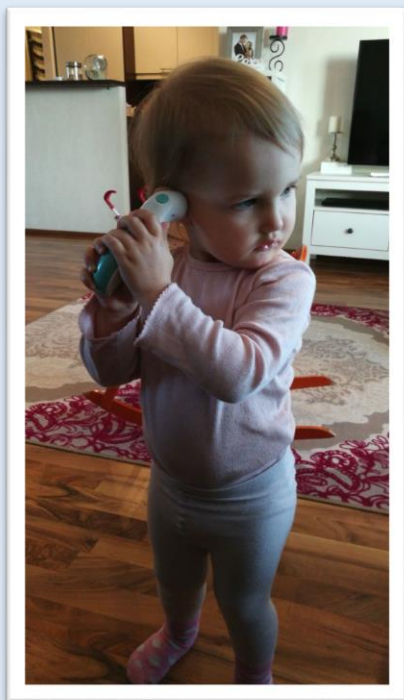
Julkaisija: Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piiri ry

Tekijät: Neea Ranto ja Saimi Valmari

Opas on toteutettu opinnäytetyön tuotoksena Tampereen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutuksen koulutusohjelmassa. Oppaan lähteenä toimii oppaan tekijöiden opinnäytetyö ”Leikki-ikäisten lasten yleisimmät infektiosairaudet ja niiden hoito kotona – opas vanhemmille”

# Sisällys

Kuume.....	4
Flunssa .....	8
Vatsatauti.....	10
Märkärupi .....	13
Silmätulehdus .....	16
Kivun ja kuumeen lääkehoito .....	18



# Kuume

*Oletkin varmaan jo mitannut lapseltasi lämmön huomattessasi lapsen yleisvoimien muuttuneen. Lapsesi on saattanut vetäytyä leikeistä, olla poikkeuksellisen väsynyt ja ruokahaluton.*

## Kuumeen raja

Kuumeen raja on jokaisella lapsella yksilöllinen! Kuumeen rajana voidaan pitää 37,5 °C korvakuumemittarilla mitattuna. Lämmön mittaaminen peräsuolesta ei ole suositeltavaa, sillä se voi vahingoittaa lapsen peräaukon limakalvoja.

Muistathan kuitenkin, että kehon lämpötila vaihtelee vuorokauden ajan, vaatetuksen ja liikumisen mukaan.



## Kuumeisen lapsen hoito

Vähäinen kuume ei vaadi erityistä hoitoa. Korkeaa kuumetta tulee kuitenkin aina hoitaa. Lisäksi kuumeen aiheuttamia oireita, kuten ruokahaluttomuutta, särkyä sekä kipua tulee hoitaa lasta tarkkaillen ja kuunnellen. Näiden oireiden hoito parantaa lapsen oloa.

### Kuumeen kotihoito

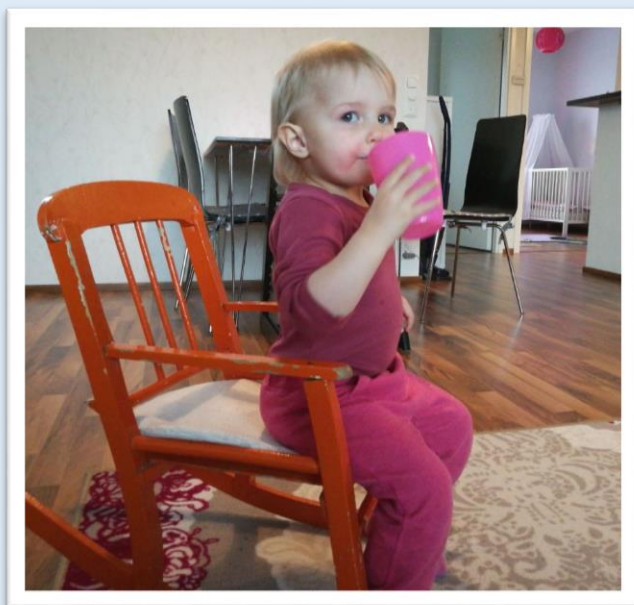
- ✓ Tarkkaile lapsen yleisvointia
- ✓ Anna lapsen leikkiä ja liikkua voimien rajoissa
- ✓ Hoida lasta normaalissa huoneenlämmössä
- ✓ Vähennä tarvittaessa lapsen vaatetusta
- ✓ Tarjoa lapselle riittävästi juotavaa (mehua, maitoa, vettä yms.)
- ✓ Pidä lasta sylissä – sairaskin lapsi kaipaa läheisyyttä ja sylissä pito luo turvallisuuden tunnetta
- ✗ Vältä näitä:
  - ✗ Lapsen liiallinen rasitus
  - ✗ Lapsen viilentäminen esimerkiksi kosteilla liinoilla
  - ✗ Huoneen lämpötilan laskeminen
  - ✗ Palelevan lapsen peittely paksujen vällyjen väliin

Voit antaa lapselle kipu- ja kuumelääkettä, kun lapsella on yli 38,5 °C kuumetta tai lapsi on kivulias. Pieni lapsi ei välttämättä osaa kertoa kivusta, vaan kipu voi ilmetä esimerkiksi huonovointisuutena ja väsymyksenä. Kuumetta voi laskea kuumelääkkeillä n. 1–1,5 °C 6–12 tunnin ajaksi. Löydät lisätietoa kuume- ja kipulääkkeiden käytöstä sivulta 18.

## Kuumeisen lapsen nesteytys

Sinun tulee vanhempana huolehtia kuumeisen lapsen riittävästä nesteytyksestä, eli lapsen riittävästä juomisesta. Yksi aste kuumetta lisää lapsen nestetarvetta noin 10 %. Alla oleva taulukko havainnollistaa kuumeisen lapsen nestetarvetta vuorokaudessa.

Lapsen paino kiloina	Normaali nesteen tarve vuorokaudessa	Nesteen lisätarve yhtä kuumeastetta kohden
10 kg	1000 ml	100 ml
15 kg	1250 ml	125 ml
20 kg	1500 ml	150 ml



## Milloin lääkäriin?

- ★ Lapsi on poikkeuksellisen sairaan, väsyneen tai kivuliaan oloinen
- ★ Käytös on sekavaa tai poikkeavaa
- ★ Virtsaamisvaivat (esim. kirvely tai kipu)
- ★ Niskajäykkyys
- ★ Iholla on verenpurkaumia
- ★ Korkea kuume ei laske kuumelääkkeillä
- ★ Lapsella on kuumeen lisäksi jokin näistä oireista:
  - ★ vatsakipu
  - ★ voimakasta päänsärkyä
  - ★ korvasärkyä

## Milloin päiväkotiin?

- ★ Lapsi on ollut kuumeeton yli yhden vuorokauden ajan
- ★ Yleisvointi on hyvä (syö, juo, leikkii ja nukkuu normaalisti)



# Flunssa

*Kurkkukipu, yskä, kuume, nenän vuotaminen sekä tukkoisuus ovatkin varmasti tuttuja oireita perheessänne. Flunssa onkin yleisin lasten akuutti infektio ja lapset sairastavat keskimäärin 6–8 flunssaa vuoden aikana. Flunssaa esiintyy erityisesti syksyllä ja talvella.*

## Flunssan kotihoito

- ✓ Oireenmukainen hoito, sillä flunssa paranee itsestään
- ✓ Anna lapsen levätä paljon, lepo on tärkein hoitokeino
- ✓ Yskää voit hoitaa antamalla lapselle hunajaa iltaisin
- ✓ Hoida kipua ja kuumetta lääkkeillä (sivu 18)
- ✓ Kohota lapsen sängynpäätä – estää limaa valumasta nieluun
- ✓ Anna lapselle lämpöä ja hellyyttä, sairastaessaan lapsi kaipaa enemmän huomiota vanhemmiltaan
- ✗ Höyryhengityksestä ja nenään laitattavien keittosuolatippojen hyödyistä ei ole tutkimustuloksia – jos helpottavat lapsen oloa, voit käyttää hoitokeinona

**Väittämä:** Yskänlääkkeet auttavat lapsen yskän hoidossa.

**Totuus:** Itsehoitoyskänlääkkeet eivät ole hyvä hoitokeino, sillä haitat ovat suurempia kuin hyödyt.





Flunssavirukset tarttuvat herkästi nuhaeritteen kautta

### **Milloin lääkäriin?**

- ★ Flunssa pitkittyä yli 2 viikon mittaiseksi tai kuume on kestänyt yli 5 vuorokautta
- ★ Lapsi on ollut jo kuumeeton, mutta kuume nouseekin uudelleen
- ★ Lapsella on korkea kuume ja hän on voipunut
- ★ Lapsi on kivulias ja heräilee öisin
- ★ Silmät alkavat rähmiä
- ★ Lapsen hengitys kuulostaa normaalista poikkeavalta (rohisevalta, työläältä, haukkuvalta tai epätavallisen tiheältä)

### **Milloin päiväkotiin?**

- ★ Yleiskunto on hyvä ja lapsi on ollut yli yhden vuorokauden ajan kuumeeton
- ★ Lapsi jaksaa osallistua päiväkodin toimintaan normaalisti

## Vatsatauti

*Ovatko oksentelu ja ripulointi tuttuja oireita teidänkin perheessänne? Vatsatauti alkaa usein väsymyksellä ja pahoinvoinnilla, joita seuraavat vatsataudin tyypilliset oireet, eli oksentelu, ripulointi, vatsakipu ja kuume.*

Vatsatauti tarttuu herkästi käsien välityksellä. Käsihygieniasta on tärkeää pitää huolta taudin leviämisen ehkäisemiseksi. Kädet tulee pestä vedellä sekä saippualla ja käsien kuivaamiseen on hyvä käyttää kertakäyttöisiä käsipyyhkeitä.



Vaippaikäisen lapsen peppu tulee kuivata erilliseen pyyhkeeseen, jota käytetään vain pepun pyyhintään. Vaipat on hyvä hävittää erilliseen muovipussiin suljettuna muun talousjätteen mukana.



## Vatsataudin kotihoito

- ✓ Nestetasapainosta huolehtiminen on **välttämätöntä**, sillä ripulointi ja oksentelu aiheuttavat nestehukkaa
- ✓ Tarjoa lapselle riittävästi mehua, maitoa ja vettä, jotta lapsi saa tarpeeksi nesteitä
- ✓ Tarjoa lapselle lisäksi myös apteekista saatavaa nesteytysjuomaa, jonka tarkoituksena on nesteenmenetyksien ja suolatasapainon korjaaminen (käyttöohjeet pakkauksessa)
  - ✓ Tutkimuksien mukaan nesteytysjuoma vähentää oksentelu- ja ripulointikertoja
- ✓ Pidä kirjaa lapsen juomisista, syömisistä, oksennuksista, ulosteista ja virtsamääristä, jotta osaat arvioida lapsen nestetarpeen
  - ✓ Punnitse lapsi, jotta huomaat mahdollisen painon laskun
- ✓ Huolehdi lapsen pepun ihon kunnosta (rasvaus ja riittävät pesut)
- ✓ Probiotit voivat lyhentää vatsataudin kestoa vuorokaudella ja pienentää ripulin pitkittymisen riskiä

**Väittäjä:** Jaffa on hyvää juomista ripuloivalle lapselle.

**Totuus:** Lapsen nesteytyksestä on tärkeää huolehtia, mutta runsaasti sokeria sisältävät juomat (kuten virvoitusjuomat) eivät ole suositeltavia, sillä ne pitävät ulosteen löysänä. Jaffa ei siis sovellu vatsatautipotilaalle.

## Milloin lääkäriin?

- ★ Oksentelu tai ripuli on yhtämittaista tai kestää yli 3 vrk
- ★ Ulosteessa on verta
- ★ Tautiin liittyy korkea kuume (yli 39 °C)
- ★ Lapsi ei suostu juomaan
- ★ Vatsatauti esiintyy ulkomaanmatkan jälkeen
- ★ Lapsella esiintyy nestehukan merkkejä, eli:
  - ★ Kuivat limakalvot
  - ★ Painon menetys
  - ★ Silmien painuminen kuopalle
  - ★ Virtsamäärien väheneminen eli vaipat ovat kuivia tai lapsi ei käy päivän aikana normaalisti wc:ssä

## Milloin päiväkotiin?

- ★ Kun vatsataudin oireet ovat loppuneet ja lapsen yleiskunto on hyvä



## Märkärupi

*Onko lapsellasi suun ympärillä tai jopa ympäri kehoa punoittavia ja kutisevia rakkuloita? Muodostavatko rakkulat rikkoutuessaan iholle keltaista rupea? Lapsesi saattaa olla näistä oireista huolimatta kuitenkin muuten hyvävointinen ja terve. Kyseessä on lasten yleisin ihoinfektio, bakteerin aiheuttama märkärupi.*

Tauti leviää herkästi kosketustartunnalla paitsi lapsen omaan kehoon myös toisiin ihmisiin.

Ehkäise taudin leviämistä hyvällä käsihygienialla, pesemällä lapsen vaatteet hyvin sekä käyttämällä henkilökohtaisia käsipyyhkeitä.



## Märkäruven kotihoito

- ✓ Pese lapsen iho lämpimällä vedellä ja saippualla. Kuvaa lapsi hyvin pesun jälkeen.
- ✓ Irrottele rupia pesun yhteydessä esimerkiksi pumpulipuikolla
  - ✓ Jos rupia ei irrottele, ne voivat aiheuttaa pieniä märkiviä ja verta vuotavia haavoja
  - ✓ Ole varovainen, ettet satuta lasta irrottaessasi rupia. Voit tarvittaessa lääkittää lasta kipulääkkein 30 min–1h ennen rupien irrottelua.
- ✓ Tarvittaessa voit käyttää lisäksi antibioottia sisältäviä voiteita, joita saat apteekista ilman reseptiä (neomysiiniä ja basitراسiinia sisältävä voide, esim. Bacibact)

**Väittämä:** Käsidesi auttaa todella hyvin märkärupien hoidossa, kun sitä levitetään suoraan rupien päälle.

**Totuus:** Desinfiointiaineen hyödyistä märkäruven aiheuttamien iho-oireiden hoidossa ei ole tieteellistä näyttöä.

## Milloin lääkäriin?

- ★ Märkäruven levitessä laajemmalle kehoon, sillä levinnyt tauti tarvitsee suun kautta otettavaa antibioottihoitoa

## Milloin päiväkotiin?

- ★ Kun märkiviä rupia ei enää esiinny
- ★ Hoitoon voi palata vuorokauden kuluttua suun kautta annosteltavan antibiootin aloituksesta. Vaikka märkiviä rupia esiintyisikin, tauti ei enää tällöin tartuta.
- ★ Paikallishoidon aloituksesta 2 vuorokauden kuluttua
- ★ Arvioithan myös lapsen yleisvointia ennen päivähoitoon viemistä



## Silmätulehdus

*Oletko huomannut lapsesi hierovan silmiään? Vuotavatko, punoitavatko ja rähmivätkö lapsesi silmät? Ovatko lapsesi silmät yön jälkeen keltaisen rähmän peittämät ja muurautuneet umpeen? Lapsellasi saattaa olla silmätulehdus, joka esiintyy yleensä ylähengitystieinfektion yhteydessä tai flunssan jälkitautina.*

Silmätulehdus tarttuu kosketustartuntana. Esimerkiksi lapsen hieroessa silmää tauti siirtyy käsiin ja niistä eteenpäin tartuttaen muita.



Huolehdi riittävästä käsihygieniasta, eli pese kädet huolellisesti vedellä ja saippualla taudin leviämisen välttämiseksi.





## Silmätulehduksen kotihoito

- ✓ Muutoin terveellä lapsella silmätulehdus paranee usein itsestään, pelkän puhdistuksen avulla
- ✓ Silmä puhdistetaan vedellä huuhtelemalla
  - ✓ Puhdista silmä ulkonurkasta sisänurkkaa kohti esimerkiksi vanulapulla
- ✓ Toisinaan hoitokeinona voidaan käyttää lääkärin määrittämiä antibioottitippoja

## Milloin lääkäriin?

- ★ Rähminnen ollessa voimakasta ja silmää ärsyttävää
- ★ Tauti pitkittyy yli 2–3 päivän mittaiseksi
- ★ Silmässä esiintyy voimakasta kipua tai turvotusta
- ★ Näkö heikkenee

## Milloin päiväkotiin?

- ★ Lapsen ei tarvitse jäädä pois hoidosta silmätulehduksen takia, jos lapsen yleisvointi on hyvä

**Väittämä:** Silmätulehduksessa silmä on tulehtunut ja näkö on vaarassa vaurioitua, jos tulehdusta ei hoideta.

**Totuus:** Silmätulehduksessa, eli oikealla termillä silmän sidekalvotulehduksessa tulehtuu vain silmän sidekalvo ja tauti ei vaurioita näköä.

## Kivun ja kuumeen lääkehoito

Kipu- ja kuumelääkkeiden tarkoitus on helpottaa sairaan lapsen vointia ja edistää toipumista. Kivun hoito vaikuttaa lapsen vointiin kokonaisvaltaisesti. Kivun lievittymisen myötä esimerkiksi syöminen helpottuu ja unen laatu paranee.

### Kivun ilmeneminen lapsella

- ★ Kipu voi ilmetä lapsella esimerkiksi lihaskipuna, päänsärkynä tai kurkkukipuna
- ★ Lapsen kipu voi ilmetä myös käytöksen muutoksina, esimerkiksi siten, että lapsi ei jaksakaan leikkiä normaalisti
- ★ Pieni lapsi ei välttämättä osaa kertoa kivusta, vaan kipu voi näkyä:
  - ★ Väsymyksenä
  - ★ Levottomuutena
  - ★ Huonovointisuutena
  - ★ Ruokahaluttomuutena
  - ★ Itkuisuutena
- ★ Lapsi voi ilmaista kipua myös hakeutumalla syliin tai pyytämällä apua vanhemmalta

**Väittäjä:** Kipu- ja kuumelääkkeet estävät vastustuskyvyn kehittymistä ja hidastavat taudin paranemista.

**Totuus:** Lapsilla käytettävät kipulääkkeet ovat oikein käytettynä turvallisia, eivätkä ne estä vastustuskyvyn kehittymistä tai hidasta taudin paranemista.

Lasten kivun ja kuumeen hoidon peruslääke on parasetamoli. Muita lasten kivun ja kuumeen hoidossa käytettäviä lääkeaineita ovat ibuprofeeni ja naprokseeni. Parasetamolia ja ibuprofeenia saat apteekista ilman reseptiä. Naprokseenia saat lapsellesi lääkärin määräyksellä.

Kipu- ja kuumelääkkeitä on olemassa eri lääkemuoodoissa, esim. erilaisina tabletteina, mikstuurana ja peräpuikkoina.

## Miten annan lapselle kipu- ja kuumelääkkeitä?

- ★ Punnitse lapsi ennen lääkkeenantoa
- ★ Annostele lääke lapsen painon mukaan välttääksesi väärän annostelun
- ★ Annostele lääkkeitä lapselle lääkärin tai apteekin ohjeiden mukaan
- ★ Käsikauppalääkkeiden annosteluohjeet löydät myös pakketin kyljestä
- ★ Valitse sellainen lääkemuooto, jonka ottaminen on lapselle mahdollisimman miellyttävää ja helppoa
- ★ Tee lääkkeenottotilanteesta kannustava

### Muista nämä lääkkeenannossa:

- ★ Lääkettä tulee antaa riittävästi ja tarpeeksi usein. Liian pienestä annostelusta ei ole hyötyä.
- ★ Naprokseenia ei saa käyttää yhdessä ibuprofeenin kanssa
- ★ Älä anna lapselle asetyylisalisyylihappoa sisältäviä lääkkeitä (esim. Aspirin, Disperin)



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Hämeen piiri*