

Kuumeisen  
lapsen hoito  
kotona



Kuumetaudit ovat lapsilla yleisiä. Kuumeesta kertovat esim. punaiset posket, kiiluvat silmät, nopeutunut hengitys, levottomuus sekä kärtyisyys.

## Lääkkeetön hoito



Kuumeessa lapsi menettää nesteitä normaalia enemmän, jolloin hoidon kulmakivenä on **riittävä nesteytys**. Nestettä on tärkeä saada tasaisesti päivän mittaan. Hyviä nesteitä ovat esimerkiksi mehukeitot ja mehut. Riittämätön nesteytys voi aiheuttaa elimistön kuivumista, jonka oireita ovat mm. suun limakalvojen kuivuminen, kynnelten vähyys ja vähäinen virtsaaminen. Lapsen nauttimia nestemääriä on hyvä seurata pitämällä kirjaa mitä lapsi on juonut.

Lapsella voi olla sairaana huonontunut ruokahalu. Tarjoa lapselle sellaisia ruokia, jotka hänelle maistuvat.

Lapsen kuumetta voi laskea **huonetta tuulettamalla** ja raitistamalla (ikkunaa avaamalla). Myös **kevyt vaatetus** lapsen päällä auttaa haihduttamaan kuumetta, joten on hyvä välttää ylimääräisiä vaatekerroksia. Päälle voi laittaa ohuen peiton. Liikkuminen ja leikkiminen on sallittua lapsen oman jaksamisen rajoissa. Suurempaa rasitusta on kuitenkin syytä välttää.

Sairas lapsi kaippaa usein enemmän huomiota ja tukea, joten **ole läsnä!**

## Lääkehoito



On hyvä muistaa, että kuumelääkkeiden käyttö on turvallista. Se ei hidasta paranemista eikä vaikuta lapsen vastustuskykyyn. Lääkettä on tärkeä antaa ohjeen mukainen määrä, sillä **liian pienestä annoksesta ei ole hyötyä**. Lääkkeet annostellaan lapsille yleensä painon mukaan, tarkemmat ohjeet löytyvät pakkausselosteesta. Huomioithan myös lapsen allergioiden ja perussairauksien vaikutukset lääkehoitoon.

Ensisijainen kuumelääke lapselle on **parasetamoli** (esim. Panadol<sup>®</sup>, Pamol<sup>®</sup>).

Vaihtoehtoisina lääkkeinä yli 3 kuukauden ikäisille lapsille voi käyttää **ibuprofeenia** (esim. Burana<sup>®</sup>, Ibumax<sup>®</sup>) tai yli 1 vuoden ikäisille lapsille **naprokseenia** (esim. Pronaxen<sup>®</sup>). Näitä voidaan käyttää myös parasetamolin rinnalla, mutta ei keskenään samanaikaisesti.

Muistathan, ettei lapselle saa koskaan antaa lääkettä asetyyilisalisyylihappoa (esim. Aspirin<sup>®</sup>)!

Jos huomaat lapsesi saaneen väärää lääkettä tai liian suuren annoksen lääkettä, ota yhteyttä myrkytystietokeskukseen.



## Milloin lääkäriin?

Yleensä kuumeinen lapsi pystytään hoitamaan kotona. Vanhemmat kuitenkin tuntevat lapsensa parhaiten, joten luota omiin tuntemuksiisi lapsen vointia arvioidessasi. Lääkäriin on kuitenkin syytä mennä, jos kuumeen lisäksi ilmenee seuraavaa:

- Lapsi on alle 3 kuukauden ikäinen
- Sekavuus, lapsi on erityisen voipunut tai poikkeavan itkuinen
- Kuumekouristus
- Mustelmat tai verenpurkaumat iholla
- Hengitysvaikeudet
- Kuume on toistuvasti yli 40 °C
- Kuume on kestänyt yli viikon
- Oksentelua tai ripulia parin tunnin välein
- Nivelen turpoaminen tai ontuminen
- Virtsavaivat, korvasärky, voimakas päänsärky tai vatsakivut
- Erityisen runsas juominen tai tiheä virtsaamisen tarve
- Veriripuli
- Vatsanpeitteissä tai niskassa on jäykkyyttä
- Raajoissa on lämpörajoja
- Kuumevaiheita ilmenee muutaman viikon välein ilman muita oireita



Ylöjärven terveyskeskus, 2018

Tekijät: Henna Rauhansalo, sairaanhoitajaopiskelija/TAMK  
Sanna Taipale, sairaanhoitajaopiskelija/TAMK  
Kuvitus: Minna Keränen