

TENIM FEBRE...

Si el termòmetre marca 38° o més, podem prendre cada 6 hores paracetamol o cada 8 hores ibuprofèn si no hi ha contraindicacions o al·lèrgies. No oblidem que la febre és una defensa del propi cos. Si al cap de 48 hores la febre persisteix, demanarem hora al metge. Abans de 48 hores, si no hi ha signes d'alarma o la febre no supera els 40°, podem esperar a demanar hora.

TENIM TOS....

Si no tenim sensació d'ofec ni mucositat fosca, podem prendre un xarop per alleujar la tos. Si la tos dura més de tres o quatre dies, és persistent o s'acompanya de febre de més de 38°; si tenim dificultat per respirar o bé la mucositat és amb sang o dolor intens al pit, demanarem hora al metge.

TENIM MAL D'ORELLA...

El podem alleujar amb paracetamol cada 6 hores o ibuprofèn cada 8 hores si no hi ha contraindicacions o al·lèrgies. Si passades 24 hores el dolor no millora o tenim febre demanarem hora al metge.

VOMITEM...

Intentarem prendre líquids, a poc a poc, però sovint. No menjarem res sòlid fins passades unes 6 hores des de l'últim vòmit. Si apareix febre o no millorem en 48 hores demanarem hora al metge.

ENS FA MAL LA PANXA...

Provarem primer una mica de dieta suau (bullits). També podem prendre paracetamol cada 6-8 hores. Si el mal s'acompanya d'inflor important, si la panxa és dura i dolorosa al tacte o bé hi ha febre, sempre cal demanar hora al metge.

TENIM DIARREA...

Sol ser causada per processos infecciosos vírics lleus que s'acostumen a resoldre en dos dies amb una dieta astringent: arròs bullit, pollastre a la planxa (carn blanca), poma al forn, torrades... Haurem d'assegurar una bona hidratació (hi ha solucions comercialitzades per a rehidratació oral). Si passades 48 hores no millorem o apareix febre, sang o mocs a la femta, cal demanar hora al metge.



ESTEM REFREDATS...

Els refredats no tenen cap tractament específic, normalment es curen en pocs dies. S'entén per refredat mocs, mal de cap, mal de coll, tos, algunes dècimes de febre... Cal fer una mica de repòs, beure molts líquids, sobretot cítrics, que tenen vitamina C. Per al malestar general podem prendre paracetamol o ibuprofèn cada 6 hores si no hi ha contraindicacions o al·lèrgies. Si apareix febre alta o algun signe d'alarma, demanarem hora al metge.



TENIM MAL DE COLL...

Si no tenim febre, acostuma a ser una simple faringitis, que es tracta amb paracetamol cada 6 hores o ibuprofèn cada 8 hores si no hi ha contraindicacions o al·lèrgies. Si al cap de 48 hores no millorem o apareix febre, sagna la gola o apareixen plaques blanquinoses a les amígdales, demanarem hora al metge.

COPS, CAIGUDES I PETITES FERIDES...

El millor per desinflamar és el fred: es recomana per a petites contusions aplicar gel (fred), però mai directament sobre la pell per evitar que s'hi enganxi i provoqui una cremada. Si així ja millorem no caldrà anar al metge. Si persisteix el dolor, hi ha inflamació o no podem moure la part del cos afectada consultarem al CAP. Pot ser necessari, en cas de dolor, prendre algun analgèsic com el paracetamol.

Si caiem i ens fem petites rascades o ferides, les netejarem bé amb aigua i sabó i hi aplicarem un antisèptic. Si cal les taparem amb una gasa neta.

TENIM FEBRE...

Si el termòmetre marca 38° o més, podem prendre, sempre que no hi hagi al·lèrgies, paracetamol o ibuprofèn cada 8 hores en dosis adaptades al pes del nen (mirar el prospecte). Els podem prendre alhora intercalats, passant d'un medicament a l'altre cada 4 hores. No oblidem que la febre és una defensa del propi cos. Si veiem taques a la pell o si al cap de 48 hores encara hi ha febre, demanarem hora al pediatre. En les primeres 48 hores, si no hi ha cap més símptoma o la febre no és de més de 40° podem esperar a demanar hora. Cal recordar les mesures clàssiques per fer-la baixar: posar draps freds a les zones dels polsos (canells, turmells i front) i el bany amb aigua (l'aigua ha d'estar a 1 grau menys que la temperatura corporal del nen; un cop dintre de l'aigua, cal obrir una mica l'aixeta d'aigua freda, que en surti un raig molt petit, fins que l'aigua arribi a 36°; al mateix temps li anem remullant el cos amb l'aigua).

TENIM TOS....

Si el nen no té asma i no fa més de dos dies que té tos, podem alleujar-la amb algun xarop per a la tos. Si el nen està molt neguitós, no dorm, té febre de més de 38° o té dificultat per respirar, demanarem hora al pediatre.

TENIM MAL D'ORELLA...

Si no hi ha febre, podem donar-li ibuprofèn cada 8 hores o paracetamol cada 8 hores, en dosis adaptades al pes del nen (consultar el prospecte). Si passades 24 hores el dolor no millora o comença a tenir febre, demanarem hora al pediatre.

TENIM VÒMITS...

Intentarem anar donant aigua freda, a glopets petits. Si el nen té tendència a tenir acetona, posarem una mica de sucre a l'aigua, també li podem donar un caramel dolç o una mica de refresc ensucrat fred i sense gas. No li donarem res de menjar fins que veiem que tolera els líquids freds. Si apareix febre o no millora en 24 hores demanarem hora al pediatre.

ENS FA MAL LA PANXA...

Observeu el vostre fill. No cal fer cap dieta especial. Cal vigilar l'aparició de vòmits o de

deposicions líquides, és important el nombre i volum de les deposicions fetes i el tipus de deposició. No cal donar calmants, podríem amagar els símptomes d'altres malalties. Els signes d'alerta són: una panxa molt dura, febre, molta son i vòmits continuats.

TENIM DIARREA...

Normalment són gastroenteritis lleus de tipus víric que se solen resoldre en dos dies amb una dieta astringent: arròs bullit amb pastanaga, plàtan madur, poma al forn o bullida i una llet vegetal (atmelles, soja). En el cas dels lactants cal preparar aigua d'arròs o de pastanagues i fer els biberons amb aquesta aigua, afegint-hi només la meitat de les mesures de llet que posem habitualment; hem d'augmentar 1 mesura cada 2 biberons. Cal assegurar una bona hidra-



SIGNES D'ALARMA...

- Cremades, pessigades i ferides aparatoses.
- Cops al cap que produeixin vòmits, adormiment o canvis de caràcter.
- Diarrea o vòmits persistents o molt intensos, amb rebuig al menjar i a la beguda
- No tolerar la llum brillant, pal·lidesa, debilitat important, marques blavoses a la pell.
- Respiració ràpida, entretallada o llavis blavosos. Sensació d'asfíxia.
- Desmai o inconsciència.
- Pal·lidesa o treure escuma per la boca.
- Letàrgia i passivitat.
- Dolor fort que no podem calmar amb analgèsics habituals.
- No poder empassar res.
- Panxa inflada i dura.
- Sang a la femta, a l'orina o quan es tus.

tació. Quan millorin les deposicions podrem començar a donar pollastre, pa torrat i iogurts. Si al cap de 48 hores no millora o es complica amb febre, si notem que no fa pipí o està endormiscat, i si a les deposicions hi ha sang o pus, demanarem hora al pediatre.

TENIM UN REFREDAT...

Els refredats no tenen cap tractament específic, normalment es curen en pocs dies. S'entén per refredat mocs, mal de cap, mal de coll, tosseta, alguna dècima de febre... Cal fer una mica de repòs, beure molts líquids, sobretot cítrics, ja que tenen vitamina C, i podem fer rentats nasals amb sèrum fisiològic si el nen té el nas tapat. Per al malestar podem donar cada 8 hores paracetamol o ibuprofèn, si no hi ha al·lèrgies, en dosis adaptades al pes del nen (consultar el prospecte). Si es complica amb algun símptoma més com dificultat respiratòria o dolor intens a l'oïda, demanarem hora al pediatre.

TENIM MAL DE COLL...

Si només hi ha dolor a l'empassar, podem alleujar-lo amb paracetamol o ibuprofèn cada 8 hores, si no hi ha al·lèrgies, en dosis adaptades al pes del nen (consultar prospecte). Si hi ha febre alta o taques blanques demanarem hora al pediatre. Si hi ha llagues a la boca sol correspondre a un problema víric i podem fer servir un col·lutori antisèptic que s'adquireix a la farmàcia. Si passades 48 hores no millora o es complica amb febre demanarem hora al pediatre.

COPS, CAIGUDES I PETITES FERIDES...

El millor per treure la inflor és el fred. Per a petites contusions aplicarem gel (fred), mai directament sobre la pell, sempre embolicat amb un drap per evitar que s'enganxi a la pell i provoqui una cremada. Si amb això ja hi ha una millora, no caldrà anar al pediatre. En cas que el dolor persisteixi, hi hagi inflamació o no es pugui moure la part del cos afectada, consultarem al CAP.

Si patim una caiguda i tenim rascades petites, les netejarem bé amb aigua i sabó, i hi aplicarem un desinfectant. Les ferides han de quedar netes. Si és necessari, les taparem amb una gasa neta.