

❖ رژیم غذایی

- ✓ از مایعات فراوان استفاده شود و مواد غذایی حاوی ویتامین ث (C) مصرف نمایند.
- ✓ در بیمارستان از غذاهای پر کالری و پرپروتئین استفاده می شود .

❖ فعالیت

- ✓ در مرحله حاد فعالیت کودک را محدود کنید.

❖ مراقبت

- ✓ بهداشت ناحیه تناسلی رعایت شود و بعد از هر بار ادرار کردن کودک شستشو و خشک شود.(شستن ناحیه تناسلی از جلو به عقب)
- ✓ دادن آموزش به بچه ها درباره عادات صحیح دستشویی رفتن و رعایت بهداشت از جمله راه های پیشگیری این مشکل است پس کودکان خود را آموزش دهید تا یاد بگیرند که ادرارشان را برای مدت طولانی نگه ندارند.
- ✓ جهت کاهش تب لباسهای اضافی کودک را خارج کنید.
- ✓ در صورت داشتن تب به روش صحیح با کمک و آموزش پرستار برای کودک بدنشویه انجام دهید.
- ✓ قبل و بعد از تعویض پوشک بچه و یا دفع ادرار بهداشت فردی بخصوص بهداشت دست رعایت شود.
- ✓ ادرار کودک را از نظر رنگ و بو و کدورت کنترل کرده و به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن سوند ادراری کیسه ادرار را بالاتر از سطح بدن قرار ندهید زیرا ادرار آلوده وارد مثانه می شود و باعث عفونت مثانه می شود.
- ✓ کیسه تخلیه ادرار نباید با زمین تماس داشته باشد بهتر است بصورت قلاب هایی از لب تخت آویزان باشد.
- ✓ مراقب تا خوردن یا پیچ خوردن و بسته شدن لوله ادراری باشید . ادرار باید به راحتی در لوله جریان داشته باشد.
- ✓ ناحیه دستگاه تناسلی تمیز شده سپس کیسه جمع آوری ادرار وصل شود
- ✓ نمونه ادرار جمع آوری شده حداکثر ظرف ۳۰ دقیقه باید به آزمایشگاه ارسال شود
- ✓

❖ دارو

- ✓ دستورات دارویی (آنتی بیوتیک و سرم) طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار تجویز می شود.

❖ رژیم غذایی

- ✓ از مصرف محرک های دستگاه ادراری مانند قهوه، چای، ادویه و نوشابه های حاوی کولا پرهیز نمایید. سعی کنید مصرف نگهدارنده ها و افزودنی های غذایی را کاهش دهید .
- ✓ از ویتامین ث(C) بیشتر استفاده نمایید. (پرتقال و ...) و از مصرف نوشیدنی های شیرین و آب میوه های شیرین شده پرهیز کنید .
- ✓ از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید، پاستا و بویژه شکر اجتناب کنید .
- ✓ بیشتر از ماهی ها، سویا و لوبیا ها به عنوان منبع پروتئین استفاده کنید .
- ✓ روغن های پخت و پز سالم مثل روغن زیتون استفاده کنید .
- ✓ توصیه می شود به طور کلی مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و فیبر را استفاده کنید.

منابع: پرستاری کودکان وونگ. ۲۰۱۹ - پرستاری کودکان، کودک بیمار، حامد مرتضوی - خرداد ماه ۱۴۰۲ واحد آموزش به بیمار

❖ فعالیت

✓ پس از مرحله حاد و کاهش تب کودک میتواند فعالیت های خود را از سر بگیرد .

❖ مراقبت

✓ عدم استفاده از وان هنگام استحمام و به جای آن از دوش استفاده شود .

✓ از مصرف فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید .

✓ لباس های زیر کودک را از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید.

✓ از پوشاندن لباس زیر یا شلوار تنگ و چسبان به دختر بچه ها باید پرهیز کرد چرا که این مساله هم یکی از عوامل افزایش خطر عفونت است .

✓ بهترین راه ها برای پیشگیری از عفونت ادراری در پسر بچه ها ختنه است، به گفته متخصصان اگر پسرها قبل از یک سالگی ختنه شوند، به میزان زیادی از بروز عفونت ادراری در آنها جلوگیری می شود .

✓ دادن آموزش به بچه ها در باره عادات صحیح دستشویی رفتن و رعایت بهداشت از جمله راه های پیشگیری این مشکل است پس کودکان خود را آموزش دهید تا یاد بگیرند که ادرارشان را برای مدت طولانی نگه ندارند .

✓ توجه داشته باشید که اگر کودکی دچار عفونت ادراری شود و درمان نشود به کلیه های او آسیب وارد می شود و این کودک تا بزرگسالی از نظر فشار خون و دفع پروتئین در ادرار بایستی مورد بررسی قرار گیرد.

✓ عفونت ادراری همیشه با نشانه ها همراه نیست و تنها از طریق آزمایش ادرار قابل تشخیص است اما در کودکان زیر دو سال می تواند با علائمی چون تب، بی قراری، بوی بد ادرار، درد شکم، بی حالی و خوب شیر نخوردن و وزن نگرفتن همراه باشد .

✓ آنتی بیوتیک را در مدت مشخص و ساعات معین به کودک بدهید

✓ کودکانی که عفونت ادراری عودکننده دارند ممکن است به مدت چند ماه آنتی بیوتیک مصرف کنند

✓ اگر دارو یک بار در روز داده میشود بهتر است دارو قبل از خواب استفاده شود .

✓ در مدت زمان مشخص شده توسط پزشک بعد از درمان باید آزمایش ادرار را تکرار کنید تا مشخص شود که عفونت برطرف شده است.

❖ دارو

✓ طول دوره درمان عفونت ادراری نسبتا زیاد و بین ۱۰ روز تا ۲ هفته است و مصرف آنتی بیوتیک را کامل و از مصرف خودسرانه دارو جدا پرهیز کنید .

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ نکته مهم در مورد درمان عفونت ادراری در کودکان آن است که وقتی درمان به پایان رسید حتما باید پیگیریهای لازم انجام شود تا علت اصلی عفونت ادراری روشن شود .

✓ در موقع بروز علائم به صورت تکرار ادرار ، سوزش ، بی اختیاری ادرار ، زور زدن هنگام ادرار، بوی بد ادرار و در مواردی معمولا وجود تب (معمولا خفیف و کمتر از یک درجه) و بروز ضعف، تهوع، استفراغ و کاهش برون ده ادراری و در کودکان زیر یک سال توقف رشد کودک به پزشک مراجعه نمائید.

منابع: پرستاری کودکان وونگ. ۲۰۱۹ – پرستاری کودکان، کودک بیمار، حامد مرتضوی – خرداد ماه ۱۴۰۲ واحد آموزش به بیمار