

5 Hal Yang Perlu Ibu Ketahui Agar Mampu Mengatasi Anak Demam



Ketika si kecil mulai mengalami kenaikan suhu tubuh, Ibu perlu mencari pertolongan pertama agar suhu tubuhnya tidak menjadi semakin tinggi. Tidak perlu panik, sebagai permulaan Ibu dapat melakukan beberapa langkah di bawah ini agar demam dapat turun dan kondisi si kecil kembali ceria.

1. Istirahat yang cukup

Ketika si kecil demam, hal tersebut berarti tubuhnya sedang melawan infeksi atau penyakit tertentu. Hal terbaik yang dapat si kecil lakukan saat terkena demam adalah tidur. Dengan tidur, otak akan mengeluarkan hormon yang dapat memicu adanya pertumbuhan jaringan baru dan membuat pertahanan tubuh menjadi semakin baik. Ketika tertidur, sel darah putih, yang dapat melawan virus dan bakteri, dapat diproduksi secara lebih oleh tubuh. Tidurlah selama tujuh hingga sembilan jam pada malam hari agar suhu badan si kecil menurun.

2. Hindari dehidrasi

Mengatasi anak demam ternyata juga dapat dilakukan dengan mengonsumsi air putih yang banyak. Pada saat demam, si kecil akan lebih mudah berkeringat. Air putih dapat membantu mengeluarkan racun dari dalam tubuh serta dapat mempercepat proses penyembuhan. Pada saat demam, air putih merupakan pilihan terbaik yang dapat diberikan kepada si kecil. Pemberian jus buah atau minuman lainnya yang mengandung

gula tinggi sebaiknya dihindari dahulu hingga demam si kecil hilang ya, bu.

3. Kompres dengan air hangat

Demam pada anak dapat diatasi dengan menyediakan air hangat serta mencelupkan handuk kecil ke dalamnya. Setelah dicelup, handuk dapat ditempelkan di atas dahi si kecil. Jika handuk telah berubah suhunya menjadi lebih dingin, Ibu dapat mencelupkan kembali ke dalam air hangat.

4. Gunakan rempah-rempah sebagai obat luar

Rempah seperti bawang merah dapat membantu menurunkan demam pada anak. Bawang merah mengandung minyak atsiri yang berfungsi sebagai zat antibakteri. Cara penggunaan bawang merah untuk mengatasi anak demam adalah dengan mengupas beberapa butir bawang merah, parut secara kasar dan tambahkan minyak kelapa secukupnya. Setelah itu, balurkan ke ubun-ubun serta seluruh tubuh si kecil.

5. Pilih bahan pakaian yang nyaman

Mengatasi anak demam dapat dilakukan dengan cara memilih bahan pakaian yang tidak membuat si kecil merasa kepanasan. Pilihlah bahan pakaian yang tipis agar demam tubuhnya tidak semakin tinggi. Jika si kecil merasa menggigil, berikan ia selimut yang tipis dan jaga pula suhu kamar agar tidak terlalu panas. Apabila demam si kecil tidak kunjung sembuh setelah beberapa hari, Ibu dapat berkonsultasi dengan dokter lebih lanjut.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-hal-yang-perlu-ibu-ketahui-agar-mampu-mengatasi-anak-demam.html>