12 Δεκεμβρίου 2015



ο παιδιού με

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Ο βήχας είναι ένα θορυβώδες σύμπτωμα που δικαίως ανησυχεί τους γονείς. Ειδικά ο βραδινός βήχας που δεν αφήνει το παιδί να κοιμηθεί, είναι ακόμη πιο ανησυχητικός μια που είναι επίφοβος για ακροαστικά ή πνευμονία. Κάποιες φορές ο βήχας είναι ένδειξη σοβαρότερων προβλημάτων, τα οποία ενδέχεται να απαιτούν ιατρική περίθαλψη. Είναι καλό να γνωρίζετε ποιες παθήσεις συνδέονται με έναν

επίμονο, υποτροπιάζοντα βήχα, καθώς και πώς μπορείτε να εντοπίσετε την ύπαρξη αυτών των παθήσεων.

Ο βήχας πάντως δεν είναι ασθένεια, είναι απλώς ένα σύμπτωμα και βέβαια δεν είναι πάντοτε επικίνδυνος. Αν μάλιστα δεν συνοδεύεται από δύσπνοια ή πυρετό, μπορούμε να βοηθήσουμε το παιδί με κάποιους φυσικούς τρόπους.

Δίνουμε στο παιδί να πιει πολύ νερό που έχει και βλεννολυτικές ιδιότητες.

Αν ο βήχας προέρχεται από τον θώρακα και τους βρόγχους, τότε του δίνουμε να πιει μικρές ποσότητες 40-50 γραμ. αφεψημάτων, όπως: γάλα με μέλι (για παιδί πάνω από 12 μήνες), χαμομήλι ή φασκόμηλο ή τίλιο ή γλυκάνισο ή θυμάρι με μέλι.

Επίσης κατάλληλο για την περίσταση είναι και το λεμόνι που έχει αντισηπτικές ιδιότητες. Βάζουμε στο φούρνο ένα λεμόνι στους 120 βαθμούς για 20 λεπτά. Το στύβουμε σε ένα ποτήρι με χλιαρό νερό και δίνουμε λίγο-λίγο να πίνει κατά τη διάρκεια της μέρας. Αυτό δρα και σαν αντιπυρετικό.

Αλείφουμε στο στήθος του παιδιού ή το άνω χείλος με μια πολύ μικρή ποσότητα αλοιφής ευκαλύπτου ή μέντας τα οποία βοηθούν στο άνοιγμα της μύτης.

Τοποθετούμε έναν υγραντήρα μέσα στο δωμάτιο του παιδιού, καθώς οι ατμοί βοηθούν στο άνοιγμα της μύτης και την ρευστοποίηση των βρογχικών εκκρίσεων.

Διατηρούμε το δωμάτιο του παιδιού καθαρό και ένα παράθυρο ανοιχτό για να ανανεώνεται το οξυγόνο.

Του κάνουμε συχνά μπάνιο με ζεστό νερό που βοηθάει στην διαστολή δέρματος και των αγγείων και στη βλεννόλυση των εκκρίσεων. Προσοχή: Αν έχει πυρετό αντενδείκνυται το θερμό μπάνιο.

Αν το παιδί έχει εκκρίσεις στη μύτη του μπορεί ο βήχας να προέρχεται από την κάθοδο των βλεννών πίσω στο ρινοφάρυγγα. Τότε πρέπει να αποσυμφορίσουμε τη μύτη. Κάνουμε ρινοπλύσεις πολλές φορές την ημέρα με αμπούλες φυσιολογικού ορού ή με σπρέι θαλασσινού νερού ισότονο ή και με βρασμένο νερό βρύσης.

Τοποθετούμε πάνω στο μάτι της κουζίνας μία κατσαρόλα με νερό και προσθέτουμε χαμομήλι ή θυμάρι ή ευκάλυπτο ή και όλα αυτά μαζί.

Βάζουμε το παιδί να αναπνεύσει πολλές φορές πάνω από την κατσαρόλα. Όταν συνυπάρχει και πυρετός ή το παιδί εμφανίζει δυσκολία στην αναπνοή, τότε επικοινωνούμε με τον παιδίατρο

Πηγή:imommy.gr