

سلام! در این پیام موضوع سرفه در کودکان مطرح می‌شود. من در مورد این که در هنگام سرفه چه کار می‌توانید بکنید و چه زمانی یک کودک به پزشک نیاز دارد، به شما راهنمایی‌هایی ارائه می‌کنم.

سرفه یک ساز و کار حفاظتی برای آزاد و باز شدن مجاری تنفسی است. در آن هنگام گلو تحریک شده و در بینی خلط تولید می‌شود. اغلب کودک به این دلیل سرفه می‌کند که به سرماخوردگی یا گریپ مبتلا شده است.

این 4 راهنمایی ممکن است به فرزندتان در هنگام سرفه کمک کنند:

1. به فرزندتان مایعات فراوان برای نوشیدن بدهید. نوشیدن می‌تواند موجب تسکین گلو شود، خلط را برطرف کند و تحریک به سرفه را کاهش دهد.
2. به صورت مداوم پنجره را برای هوای تازه باز کنید. همچنین هوای مرطوب ممکن است مفید باشد. به طور مثال می‌توانید حوله‌هایی را خیس کنید و روی شوفاژ آویزان کنید.
3. بگذارید فرزندتان زیاد بخوابد. بالانتنه کودک را، به طور مثال با یک برآمدگی در زیر تشک بالا بیاورید. این کار نفس کشیدن و خوابیدن را آسان تر می‌کند.
4. به فرزندتان خیلی توجه کنید. به طور مثال می‌توانید برای فرزندتان چیزی را روخوانی کنید.

آیا شما مردد هستید که باید با فرزندتان به یک پزشک مراجعه کنید یا خیر؟ در این 5 وضعیت فرزندتان به پزشک نیاز دارد:

1. کودک به سختی و تند تند نفس می‌کشد یا دارای تنفسی «با صدای سوت مانند» است.
2. کودک از 4 روز پیش سرفه می‌زند و تب دارد.
3. کودک هنگام نفس کشیدن درد دارد.
4. سرفه بیشتر از 14 روز ادامه دارد.
5. کودک خسته است و دیگر تمایلی به بازی کردن ندارد.

آیا شما مطمئن نیستید که چه کار باید بکنید؟ از مشاوره والدین یا مطب پزشک کودکان پرس و جو کنید. همه نشانی‌ها و شماره تلفن‌ها را در اینجا می‌یابید www.meinkindistkrank.ch

برای شما و فرزندتان بهترین‌ها را آرزو می‌کنم!