

Merhaba! Bu mesajın konusu çocuklarda öksürük. Öksürük durumunda ne yapabileceğinize ve bir çocuğun ne zaman doktora gitmesi gerektiğine dair size ipuçları veriyorum.

Öksürük, solunum yollarının açılması amacıyla bir korumadır. Boğaz bu sırada tahriş olur ve burunda mukozaya üretilir. Çocuklar çoğu zaman bir soğuk algınlığı ya da grip durumunda öksürür.

**Bu 4 ipucu çocuğunuza öksürük durumunda yardımcı olabilir:**

1. Çocuğunuza içmek suretiyle bol sıvı verin. Sıvı tüketimi boğazı dinlendirebilir, mukozayı çözebilir ve öksürüğe dayalı gıcığı azaltabilir.
2. Temiz hava için sıkça pencereyi açın. Nemli hava da yardımcı olabilir. Örneğin havluları nemlendirebilir ve kalorifer peteği üzerine asabilirsiniz.
3. Çocuğunuzun bolca uyumasını sağlayın. Örneğin yatağın altına bir yükselti koyarak çocuğun üst gövdesini yükseltin. Bu nefes alıp vermeyi ve uyumayı kolaylaştırır.
4. Çocuğunuza bolca ilgi gösterin. Mesela çocuğunuza bir şeyler okuyabilirsiniz.

**Çocuğunuzla bir doktora gidip gitmeme gerekliliği ile ilgili kararsızlık mı yaşıyorsunuz? Söz konusu bu 5 durumda çocuğunuzun bir doktora ihtiyacı vardır:**

1. Çocuk zor, hızlı veya "hırıltılı" nefes alıp verdiğinde.
2. Çocukta 4 gündür öksürük VE ateş görüldüğünde.
3. Çocuğun nefes alıp verme sırasında ağrıları olduğunda.
4. Öksürük 14 günden fazla sürdüğünde.
5. Çocuk bitkin olduğunda ve artık oyun oynamak istemediğinde.

Ne yapmanız gerektiği konusunda emin değil misiniz? Ebeveyn danışmanlık hizmetine veya çocuk doktoru muayenehanesine sorun. Tüm adreslere ve telefon numaralarına [www.meinkindistkrank.ch](http://www.meinkindistkrank.ch) üzerinden ulaşabilirsiniz

Size ve çocuğunuza her şeyin en iyisini dilerim!