

8 خطوات لعلاج طفلك من نزلات البرد



الأربعاء 24 ديسمبر 2014 12:12 م

إذا كنت أمًا أو أبًا لطفل أو أكثر فإن البيت يعلن حالة الطوارئ في حال مرض الاطفال أو إصابتهم بنزلات برد قاسية

هناك 8 خطوة يمكن للآباء والأمهات اتباعها لعلاج الأطفال من نزلات البرد .

تشير الدراسات أن نزلات البرد عند الطفل تستغرق 10 أيام حتى تنتهي، لذلك نعرض لكم عددًا من نصائح الأطباء لتقليل حدة أعراض الإصابة بنزلات البرد، وتسهيل الأمر على الطفل

1 - الراحة بالمنزل

مقاومة نزلات البرد يحتاج إلى راحة ، لذا عليكما ترك الطفل يرتاح بالمنزل، ويمكن إشغال وقته بشي يحبه وينمي قدراته

2- استنشاق بخار المياه الدافئ

حيث يساعد على إذابة المخاط بمجرد مجرى الهواء بالأنف، مما يسهل عليه عملية التنفس، ويمكن ذلك عن طريق اعطاء الطفل حمام دافئ في حمام ملئ بالبخار

3 - محلول الملح

ويمكن استخدام نقط محلول الملح للأطفال صغار السن ، فهي تساعد على فتح مجرى الهواء بالأنف

4 - شرب السوائل

شرب الكثير من السوائل التي يحبها طفلك مثل المياه والعصائر الطبيعية إذا كان أكبر من ستة أشهر، أما إذا كان أصغر من ستة أشهر فأكثر من رضاعته، فالسوائل الكثيرة تحفظه من الجفاف وتلين إفرازات أنفه

5 - شوربة الفراخ

المشروبات الدافئة وشربة الفراخ تفيد في تقليل الاحتقان، وفي التغلب على أعراض البرد من التعب والاحتقان

6 - رفع رأس الطفل

يجب رفع رأس الطفل أثناء النوم ، حيث إن هذا الوضع يجعله يتنفس بشكل أسهل

7 - غسل النحل

يفيد غسل النحل في الاطفال الأكبر من سنة في علاج التهاب الحلق والكحة، في الشتاء يكون العسل ثقيلًا فيمكن أن نضع إناء العسل في إناء آخر به ماء ساخن لمدة عشر دقائق، فيصبح سائلًا يسهل على الطفل تناوله، ويمكن أن وضع قطرات من عصير الليمون كمصدر

للأطفال الأكبر من أربع سنوات يمكن الغرغرة بمحلول الملح الدافئ والتي تفيد في حالات التهاب الحلق ويمكن تكرارها 4 مرات يومياً
يمكن تجهيز محلول الملح في المنزل عن طريق إذابة نصف ملعقة صغيرة ملح في كوب مياه دافئة، ويمكن إضافة عصير ليمون عليه،
فهو مفيد لالتهاب الحلق أيضاً