

Jak radzić sobie z przeziębieniem

Jesień to pora przeziębień. Szczególnie narażone na nie są nasze pociechy, które często w pierwszym zetknięciu z przedszkolem i rówieśnikami chorują dość często. Niepokoi to i rodziców i dziadków, a przykre i męczące jest też dla malucha, który często wcześniej chowany w domu nie miał do czynienia z męczącym katarciem i gorączką.

W związku z tym, zamieszczamy kilka przydatnych porad dla zaniepokojonych rodziców.

Przeziębienie

Przeziębienie to potoczna nazwa infekcji wirusowej, która objawia się nie tylko katarciem, ale również bólem gardła i gorączką. Nie pozwól, by na przeziębienie przepisano dziecku antybiotyki - w przypadku typowego przeziębienia, wystarczają domowe sposoby leczenia.

Co robić:

- zostaw dziecko w domu;
- dawaj mu często pić;
- rozgrzewaj od środka ciepłą zupą (najlepszy na przeziębienie jest rosół);
- nacieraj maścią rozgrzewającą - Pulmex Baby, Pulmonil;
- postaw bańki bezogniowe;
- na ból gardła pomoże płukanie naparem z rumianku, szalwi, Septosanu. Maluchowi rozpylaj w gardle preparat Tantum Verde, starsze dziecko może już ssać tabletki na gardło (ale nie częściej niż co 2-3 godziny i nie dłużej jak przez 5 dni, gdyż wysuszają one śluzówki). Ulgę przyniosą ciepłe okłady na szyję;
- gorączkę obniżą syropy ziołowe, paracetamol w syropie czy czopku. Domowe metody na zabicie temperatury to zimne okłady na czoło lub kark malucha; oraz kąpiele w wodzie o 2 stopnie chłodniejszej od temperatury ciała dziecka czy też ochładzające okłady na łydki (zanurz dwie ściereczki w chłodnej wodzie, owiń nimi łydki dziecka, na to nałóż flanelę i ciepłe skarpety);
- na kaszel stosuj syropy - wykrztuszanie ułatwi syrop tymiankowy lub mleko z miodem, **syrop z cebuli (pokrojoną cebulę zasypujemy cukrem, przykrywamy; syrop możemy odlewać już po kilku godzinach, podajemy go dziecku kilka razy dziennie po łyżeczce).**

Pierwsze 3-4 dni przeziębienia są najgorsze, potem z dnia na dzień dziecko czuje się lepiej. Utrzymuje się jeszcze katar i kaszel, ale gorączka powinna już ustąpić. Jeśli nadal jest wysoka, a kaszel cię niepokoi, pokaż dziecko lekarzowi - musi je zbadać i zobaczyć czy przeziębienie nie przeszło w zapalenie oskrzeli, płuc czy zatok. Wtedy konieczne jest leczenie antybiotykiem, podawanie środków przeciwgorączkowych i rozrzedzających wydzielinę.

Uwaga! Do czasu, kiedy malec całkowicie nie wyzdrowieje nie powinien chodzić do przedszkola. Najlepiej by jeszcze 2-3 dni po chorobie został w domu i doszedł do pełni sił. Szczególnie jest to ważne, gdy leczony był antybiotykiem - po takiej kuracji jest dodatkowo osłabiony. Jeżeli dziecko wróci do przedszkola zbyt szybko - tuż po skończeniu antybiotyku bądź już pierwszego dnia lepszego samopoczucia, często po 1-2 dniach pobytu w przedszkolu znów choruje. Nie dlatego, że jest takie chorowite, a dlatego, że jego system

obronny nie zregenerował jeszcze sił po poprzedniej infekcji, a już trafił na nowe bakterie i wirusy w przedszkolnej grupie. Lepiej więc wyleczyć dziecko do końca w domu i dopiero całkiem zdrowe posłać do przedszkola.

Źródło: www.edziecko.pl