

4 طرق طبيعية للتخلص من البلغم عند الأطفال



الأحد 19 نوفمبر 2017 08:11 م

تلاحظ الكثير من الأمهات وجود بلغم عند طفلها بعد إصابته بأدوار البرد والأنفلونزا، مما يؤثر في قدرته على التنفس بطريقة طبيعية، فما هو البلغم؟

البلغم عبارة عن مخاط يتكون بكميات زائدة في الأنف أو الحلق، وزيادة كمية البلغم المتواجد في الحلق غالبًا ما تؤدي إلى حدوث كحة وابتلاع للبلغم مما قد يؤدي لحدوث اختناق في الأطفال الصغار والرضع، وغالبًا ما ينتج البلغم نتيجة لإصابة الطفل بدور برد أو إنفلونزا، ويتكون البلغم في الأساس بالحلق، ولكن مع حركة اللعاب والبلع، فإن البلغم قد يتم إفرازه من الأنف فيما يعرف بالرشح

ما أهمية وجود المخاط في الحلق؟

المخاط في الحلق يلعب دورًا أساسيًا في الحماية والوقاية من الأمراض، حيث تتم محاصرة الميكروبات في خلايا المخاط، ثم التخلص منها بعد ذلك بالعطس أو الكحة أو البلع

1. استعمال محلول الملح:

يمكن استعمال محلول الملح العادي الموجود بالصيدليات مع سرنجة، أو استعمال إحدى أنواع القطرات التي تحتوي على محلول ملحي، أو أحد أنواع بخاخات المحلول الملحي
يتم استعمال هذه الطرق مع وجود الطفل في وضع الجلوس، ويتم ضخ المحلول الملحي في كل فتحة أنف على حدة على أن يكون الضخ في الربع الخارجي من فتحة الأنف

يمكن استعمال السرنجة لشطف المخاط الزائد من الأنف بعد ضخ المحلول الأنفي، ولكن يجب أن يتم ذلك بطريقة لطيفة وبحرص
يجب أن تحرص الأم على تعقيم السرنجة بالماء الدافئ والصابون أو بالكحول بعد كل استعمال، في حالة استعمال السرنجة في ضخ المحلول أو سحب المخاط
2. زيادة الرطوبة:

يمكن زيادة الرطوبة في الجو، لمساعدة الطفل على التخلص من المخاط بالكحة بهذه الطرق:

وضع إحدى أجهزة إنتاج البخار في الغرفة
الدخول بالطفل إلى الحمام، وفتح حنفية الماء الساخن مع غلق باب الحمام، حتى يتصاعد بخار الماء في الحمام
وضع إناء كبير به ماء ليغلي فوق الموقد، وتعريض الطفل للبخار المتصاعد بعد غلي الماء
إضافة بعض الزيوت العطرية على الماء المغلي، مثل زيت الكافور أو النعناع
كيف تحمين طفلك من نزلات البرد في الشتاء؟

3. الاهتمام بشرب السوائل:

الرضاعة الطبيعية أو الصناعية، يجب أن تستمر بشكل طبيعي جدًا
شرب كميات وافرة من الماء والسوائل الدافئة للأطفال الأكبر سنًا، مثل النعناع والجنزبيل، ويمكن تحليتهما بالعسل
4. رفع رأس الطفل في أثناء النوم:

يعد رفع الرأس من أهم الوسائل لمساعدة الطفل على التنفس في أثناء نومه □
يجب وضع وسادة تحت المرتبة من جهة رأس الطفل، في حالة الرضع □