

## ٨ طرق طبيعية لعلاج انسداد أنف الرضيع



الاثنين 9 يناير 2023 07:13 م

انسداد الأنف من الحالات الشائعة لدى الأطفال الرضع، والتي تسبب لهم عدم القدرة على التنفس بالصورة الطبيعية لأنهم لا يستطيعون التنفس إلا عن طريق الأنف مما يسبب لهم الإنزعاج والبكاء المستمر وعدم القدرة على النوم المتواصل، ولكن لا داعي للقلق بعد اليوم فسنقدم لك عزيزتي الأم الطرق الطبيعية لعلاج انسداد الأنف لدى طفلك كما سنوضح لك الأسباب الشائعة لانسداد أنف الرضيع لكي تتجنبها .

الأسباب الشائعة لانسداد أنف الرضيع :

عندما يتعرض الرضيع لدخان السجائر والملوثات والفيروسات والمهيجات الأخرى تفرز أجسامهم مخاطاً إضافياً في الأنف والممرات الهوائية لاحتجاز هذه المهيجات وإزالتها  
التعرض للهواء الجاف والظروف الجوية الأخرى يسبب زيادة في إنتاج المخاط والاحتقان مما يسبب انسداد الأنف .

التغيرات في الطقس تسبب انسداد الأنف .

الإصابة بالالتهابات الفيروسية مثل الزكام ونزلات البرد .

استنشاق ملوثات الهواء كالمواد الكيميائية والأتربة .

الإصابة بالحساسية .

وقد يكون للاحتقان الشديد الذي قد يصل لصدر الطفل بعض الأسباب الأكثر خطورة والتي تشمل على :

الانفلونزا

الالتهاب الرئوي

التهاب القصيبات الذي يسببه عادة فيروس الجهاز التنفسي

تسرع النفس العابر والذي يحدث عادةً في اليوم الأول أو يومين بعد الولادة .

وقد يتعرض الأطفال المبتسرين من احتقان الأنف بنسبة أكبر من الأطفال الكامل نموهم .

أعراض انسداد الأنف لدى الأطفال الرضع :

تختلف أعراض انسداد واحتقان الأنف لدى الأطفال بناءً على مكان الاحتقان ، و قد يكون من الصعب معرفة مكان الاحتقان لأن الأطفال صغار الحجم وممراتهم الهوائية ليست متباعدة كثيراً .

وقد يصاحب احتقان و انسداد الأنف أحد أو بعض الأعراض التالية :

وجود صوت صاخب مع التنفس والذي يدل على صعوبة التنفس .

الشخير أثناء النوم .

وجود صعوبة عند الرضاعة .

السعال .

سيلان الأنف .

البكاء المستمر وعدم القدرة على النوم المتواصل .

إذا كان الطفل الرضيع يعاني من احتقان في الصدر قد تظهر على الأعراض التالية :

التنفس السريع أثناء النوم

صعوبة في التنفس

السعال

صعوبة أثناء الرضاعة

علاجات طبيعية لانسداد و احتقان الأنف لدى الأطفال الرضع :

1- البخار :

يساعد استنشاق البخار على التخفيف من المخاط الموجود في أنف الطفل الرضيع مما يسمح بفتح الممرات الهوائية و جعل عملية التنفس أكثر سهولة .

افتح الماء الساخن في الحمام لملئ الحوض واحمل طفلك لكي يستنشق البخار المتصاعد .

2- بخارات المحلول الملحي :

تساعد بخارات الأنف المالحة في تهدئة الأنف المتهيجة وتساعد في التخفيف من المخاط السميك مما يساعد على فتح الممرات الهوائية و تسهيل عملية التنفس .

توجد بخارات المحلول الملحي في الصيدليات و لأنها طبيعية 100 % فهي آمنة تماماً ولا تحتاج إلى وصفة طبية . كما يمكنك خلط نصف ملعقة صغيرة من ملح الطعام وكوب من الماء الدافئ .

طريقة استخدام بخارات المحلول الملحي :

قم بالرش برفق في أنف طفلك ثم حاول شفط الأنف باستخدام الشفاط المخصص للأنف .

للحصول على أفضل النتائج يفضل استخدام بخارات المحلول الملحي بعد أن يقضي الطفل وقتاً في غرفة مشبعة بالبخار .

3- تغيير وضعية النوم :

في الغالب يزداد احتقان الأنف في الليل ، وذلك لأن الجيوب الأنفية لا يمكن تصريفها بسهولة عندما يكون الشخص مستلقياً ، و قد يشعر بعض الأطفال أيضاً بالعطش في الليل إذا كانت أنفهم مسدودة و ينامون وأفواههم مفتوحة . حاول أن تقيم طفلك و رأسه مرفوعة على عدد قليل من الوسائد للتخفيف من أعراض الاحتقان .

كما قد يفضل بعض الأطفال النوم في وضع أكثر استقامة على كرسي .

4- الأعشاب :

تساعد بعض الأعشاب الطبيعية في علاج انسداد الأنف عند إضافتها إلى الماء و إستنشاق الأبخرة المتصاعدة ، حيث أن إضافة الأعشاب يجعل المفعول أسرع و أقوى و تساعد الطفل على الشعور بالراحة و الاسترخاء و تسهل من عملية التنفس .

أضف القليل من الأعشاب الطبيعية كالبابونج أو النعناع المجفف إلى إناء به ماء ساخن .

اسمح لطفلك باستنشاق البخار المتصاعد المشبع برائحة الأعشاب .

5- تناول كميات كافية من الماء أو الحليب المخصص للرضع :

يساعد تناول كميات كافية من السوائل على التخفيف من سمك المخاط مما يخفف من انسداد الأنف و يساعد على فتح الممرات الهوائية و يسهل من عملية التنفس .

6- زيت الخردل :

يُعد تدليك الجسم بزيت الخردل من الطرق الفعالة لعلاج نزلات البرد و التخفيف من احتقان و انسداد الأنف لدى الأطفال الرضع .  
اخلط ربع كوب من زيت الخردل مع 4 فصوص من الثوم المهروس و بذور الحبة المطحونة .  
سخن الخليط ثم اتركه حتى يبرد .

دلك طفلك بالخليط ضع الزيت على جسر الأنف و الجبهة و عظام الوجنتين و الصدر و الظهر بحركات يد ناعمة و لطيفة .

7- استخدام مرطب الهواء للغرفة :

يساعد مرطب الهواء على زيادة الرطوبة في الهواء و منع الهواء الجاف ، مما يساعد على إزالة الاحتقان في الممرات الأنفية و يساعد على تسهيل عملية التنفس وفتح الممرات التنفسية .

8- استخدام القطن المبلل :

يُعد المخاط الجاف هو أحد الأسباب الرئيسية لانسداد الأنف والتي يُمكن إزالته باستخدام قطعة من القطن المبللة .

بلل قطعة من القطن بالماء الدافئ لتنظيف فتحات أنف طفلك من الداخل .  
افعل هذا برفق و بعناية لتجنب إيذاء طفلك الصغير .