

أهم الطرق الفعالة لإزالة البلغم عند الأطفال

الاثنين 10 يوليو 2023 10:04 م

يسبب البلغم صعوبات في التنفس بالنسبة للأطفال الصغار، ومن المهم أن تتقن كل أم التعامل مع البلغم المتراكم في الجهاز التنفسي للطفل حرصًا على صحته. والبلغم مادة مخاطية تتشكل في الجهاز التنفسي وخاصة عند الأطفال، وتعتبر من أكثر المشاكل شيوعًا عند الأطفال. وتتناول في هذا التقرير أهم الطرق الفعالة لعلاج البلغم للأطفال.

علاج السعال والبلغم عند الاطفال

- 1- قم بإذابة قليل من الملح في الماء النقي حتى يتشكل المحلول، ثم اسقطه في أنف الطفل مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، سيساعد هذا المحلول على تقليل تناسق البلغم وتقليل انتفاخ مجرى الهواء.
- 2- إذا كان طفلك أكبر من 6 أشهر، حاولي زيادة كمية السوائل التي يستهلكها طفلك سواء كانت ماء أو عصير. وإذا كان عمر طفلك أقل من 6 أشهر، زد من كمية الرضاعة الطبيعية سواء كانت طبيعية أو صناعية، وذلك بسبب يساعد ذلك في تقليل تناسق البلغم ويمكن أيضًا استخدام مشروب دافئ.
- 3- احملي الطفل وأرجي رأسه على كتفك ورتبي على ظهره حتى يخرج البلغم من صدره.
- 4- احرصي على وضع وسادة إضافية أو منشفة صغيرة تحت رأس الطفل أثناء نومه حتى يتمكن من التنفس بسهولة أكبر.
- 5- يوجد في الصيدلية جهاز يدوي لشطف البلغم من أنوف الأطفال، فاستخدامه يعمل بشكل جيد جدًا.
- 6- الأطفال حديثي الولادة أقل من 6 أشهر، لن تتمكن من إعطائهم أي أعشاب، فقط حاول زيادة وتيرة التغذية سواء كانت تغذية طبيعية أو تغذية صناعية.
- 7- للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنة تحضير مشروب عشبي دافئ سواء كان يانسون أو شمر أو بابونج مع قليل من العسل والليمون.

زيت السمسم لعلاج البلغم عند الأطفال

- 1- امزجي أجزاء متساوية من زيت السمسم وزيت الزيتون، ثم سخنيها حتى الفاترة وضعيها برفق على منطقة الصدر.
- 2- قبل أن ينام الطفل، أعطيه 5 مل من زيت السمسم حيث يساعد ذلك على إذابة البلغم.

علاج البلغم عند الأطفال بزيت الزيتون

- 1- للأطفال دون سن سنة، اخلطي 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الدافئ مع 1/4 ملعقة كبيرة من الزنجبيل المفروم وضعيه على صدر الطفل وبطنه وظهره وقدميه قبل الذهاب إلى الفراش قبل ارتداء الملابس السميكة والجوارب على قدميه.
- 2- بالنسبة للطفل الذي يبلغ من العمر سنة أو أكبر، فرك صدر الطفل بزيت الزيتون الدافئ، ثم ضع جريدة أو قطعة من الورق على صدره مرتين في اليوم.
- 3- يمكنك مزج 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع 1 ملعقة كبيرة من العسل وإعطائها لطفلك.

علاج البلغم للأطفال بعمر سنة واحد

- 1- حاول زيادة نسبة السوائل التي تتناولها سواء كانت ماء أو عصير أو مشروبات ساخنة، حيث سيكون من الأسهل إخراج البلغم.
- 2- قم بإذابة ملعقة من العسل في القليل من الماء الدافئ وأعطها للطفل.
- 3- حضري له مشروب القرفة والزنجبيل والعسل بعد الإفطار في الصباح.

علاج البلغم للأطفال بعمر سنتين

- 1- اطعم الطفل نصف ملعقة عسل 3 مرات في اليوم.
- 2- أعط طفلك ملعقة صغيرة من عصير الليمون كل 3 ساعات.

البلغم عند الأطفال

- 1- عصير العنب مقشع فعال، حاولي إعطاء طفلك 1 ملعقة صغيرة من عصير العنب 3 مرات في اليوم.
- 2- يساعد الكمثرى أيضًا في نخامة.
- 3- أي نوع من الأعشاب الدافئة سيعمل في هذه الحالة.