

توصیه‌های خانگی

۱. کودکان سوراخ‌های بینی کوچکی دارند و نمی‌توانند به خوبی فین کنند بنابراین برای تمیز کردن و تخلیه ترشحات بینی به کمک نیاز دارند. کودکان زیر ۳ ماه نمی‌توانند از راه دهان تنفس کنند. از آنجا که این کودکان تنها از راه بینی تنفس می‌کنند، گرفتگی بینی مشکلی جدی است که خوردن را برای شیرخوار سخت و ناخوشایند می‌کند.
۲. محیط گرم و مرطوب بهترین شرایط را برای شل شدن ترشحات و امکان بیرون آمدن آن از بینی فراهم می‌کند.
۳. نوشیدنی‌های گرم به شل شدن ترشحات و بیرون آمدن آنها از بینی کمک می‌کنند. ممکن است متوجه شوید که پاک کردن ترشحات بینی پس از وعده غذایی کودک آسان‌تر است (در سنین بالاتر).
۴. داروهای ضداحتقان برای کودکان وجود دارد که نتایج استفاده از آنها متفاوت است. ولی استفاده از آن به مدت ۱ تا ۳ روز می‌تواند به کودک به خصوص اگر به سختی سرماخورده باشد، کمک کند (در سنین بالاتر).
۵. اگر کودک تب یا سرفه دارد به صفحه‌های ۸ و ۲۸ مراجعه کنید.
۶. از دود سیگار، غذای سرخ کرده و ... اجتناب شود.
۷. مصرف مایعات افزایش داده شود.
۸. قطره بینی کلورسدیم و فین گیر به شل شدن ترشحات و امکان تخلیه آنها کمک می‌کند. روش استفاده از آنها را از پزشک اطفال بپرسید.

آبریزش بینی

بسیاری از کودکان گاهی آبریزش بینی دارند. از آنجا که سوراخ‌های بینی کودکان کوچک است، راحت بسته می‌شود. آبریزش شفاف اغلب به دلیل عفونت ویروسی سرماخوردگی است. آبریزش غلیظ‌تر نیز می‌تواند به دلیل ترشحات ویروسی باشد ولی گاهی ممکن است به خاطر عفونت باکتریایی باشد که درمان آن نیاز به آنتی‌بیوتیک دارد. هر کودک زیر ۱ سال که دمای زیر بغل بیش از ۳۷/۵ درجه سانتی‌گراد داشته باشد، باید به فوریت به نزد پزشک برده شود.

البته در نوزادان وضعیت خوابیده به پشت باعث می‌شود ترشحات بینی به صورت خود بخودی تخلیه نشود و تجمع آن‌ها باعث انسداد بینی و اشکال در شیرخوردن نوزاد گردد که تمیز کردن و تخلیه ترشحات مشکل تغذیه نوزاد را مرتفع می‌سازد.

از اینجا
شروع کنید

هم اکنون به
بیمارستان مراجعه
کنید



بله

- آیا دمای بیش از ۳۷/۵ درجه سانتی‌گراد زیربغل است؟ یا
- غذا نمی‌خورد؟ یا
- به آسانی بیدار نمی‌شود؟ یا
- بسیار تحریک‌پذیر است؟

خیر

توصیه های خانگی
را مطالعه کنید

برای درمان، توصیه‌های ترشحات رنگی یا روشن را مطالعه کنید.

خیر

بله

آیا علائم ظرف ۲۴ تا ۴۸ ساعت بهبود یافته است.

توصیه های خانگی
را ادامه دهید

به پزشک
مراجعه کنید.