

گرفتگی بینی: شستشو در زمان سرماخوردگی



کودک شما ممکن است سرما بخورد (دچا زکام یا یزش بینی بشود) و ترشحات باعث گرفتگی بینی اش شود، و تنفس او دشوار کنند. از آنجا که کودک اغلب از طریق بینی نفس می کشد، ممکن است در موقع خوردن غذا خود دچار مشکل شود. به همین دلیل شستشوی بینی را پیش از غذا انجام می دهیم.

چگونه آن را در خانه انجام دهیم

- بینی و زاد حساس و ظریف است، دستها را عمل زیر باید به آرامی بشوید.
- یک ویال سرم فیزیولوژیکی حداقل ۵ میلی لیتری تهیه کنید.
- کودک خود را به روی پهلو بخوابانید.
- یک سر ویال را از بالا داخل سوراخ بینی بالا قرار دهید.
- پیمانه از محتویات را به آرامی داخل سوراخ بینی خالی کنید. مایع همراه با ترشحات یا از سوراخ بینی پایینی خارج می شود یا به داخل حلق می رود.
- کودک خود را بنشینانید و اجازه دهید تنفس کند.
- حالا او را به طرف دیگر برگردانید و همین کار را با سوراخ دیگر بینی انجام دهید.

نکات مهم

- این پروسه باید به آرامی انجام شود.
- لازم است در طول انجام اینکار زودا به خوبی نگه دارید تا آسیبی به او وارد نشود.
- استفاده از دستگاه مخصوص برای خارج کردن ترشحات بینی زودا توصیه می شود، اما در صورت تمایل به استفاده از آن با پزشک اطفال خود مشورت کنید.
- اگر تنفس کودکتان بهبود یافت، با یک متخصص کودکان مشورت کنید.

