



Nasz maluch jest chory

pieki. Takich objawów nie wolno lekceważyć. Nie czekaj, aż infekcja przejdzie sama. Zacznij działać od razu – jest duża szansa, że i Ty, i Twój maluszek szybko pożegnacie chorobę!

Za gorąco...

Pierwszym objawem przeziębienia u dzieci jest zazwyczaj podwyższona temperatura ciała: jeśli nie przekracza 37°C, nie staraj się jej zbijać. Stan podgorączkowy to tak naprawdę sygnał, że układ odpornościowy podjął walkę z atakującymi go wirusami. Jeśli natomiast temperatura wzrośnie już o 1–2 stopnie, należy ją obniżyć: zbyt wysoka gorączka osłabia organizm, pogarsza samopoczucie, a dla małych dzieci jest szczególnie niebezpieczna – grozi odwodnieniem. Co robić? Przede wszystkim podawaj malcowi dużo do picia: najlepiej wodę i ciepłe (nie gorące!) owocowe lub ziołowe herbatki z dodatkiem miodu. To zapobiegnie odwodnieniu, a herbatki z malin, lipy, czarnego bzu i owoców dzikiej róży podziałają przy okazji napotnie i skutecznie obniżą gorączkę. Spróbuj też położyć chłodne kompresy na czołko i kark dziecka. Możesz chłodzić całe ciało, okrywając je zmoczoną pieluszką, a starsze dziecko wykąpać w letniej wodzie (zaczynaj od ciepłej wody i stopniowo dolewaj zimnej). Jeśli i to nie pomaga, podaj maluchowi bezpieczne środki obniżające temperaturę – np. czopki, zawiesziny lub syropy zawierające ibuprofen lub paracetamol. Preparaty takie mają również aktywność przeciwzapalną i przeciwbólową, co pozwala łagodzić objawy grypy i przeziębienia. Ni-

Grypa i przeziębienie są dokuczliwe dla wszystkich, ale najbardziej dają się we znaki najmłodszym. Dlatego należy interweniować już przy pierwszych objawach choroby – dzięki temu mamy szansę nie tylko zahamować jej rozwój, ale i uniknąć groźnych powikłań. Jak pomóc przeziębionemu dziecku?

Im młodsze dziecko, tym gorzej znosi objawy infekcji wirusowych, do których należą przeziębienie i grypa. Starsze dzieci skarżą się na złe samopoczucie, bóle głowy, mięśni i ostry ból gardła; dokucza im katar i kaszel, gorączkują. Przeziębione niemowlę jest bardzo niespokojne i marudne, oddycha przez usta, ma rozgrzane ciało, na jego buzi pojawiają się charakterystyczne czerwone wy-

gdy nie stosuj leków z kwasem acetylosalicylowym (polopiryna, apiryna – chyba, że pod kontrolą lekarską), bo u małego dziecka mogą wywołać groźny, choć na szczęście bardzo rzadki, Zespół Rey'a, chorobę wątroby i układu nerwowego.

Sposób na katar

Najmłodszym dzieciom zwykle najbardziej dokucza katar: początkowo wodnisty, ciekący, a potem „zapychający” nos. Starszą pociechę zachęcaj jak najczęściej do wdychania zalegającej w przewodach nosowych gęstej wydzieliny, niemowlętom trzeba ją odsysać, np. za pomocą gumowej gruszki lub specjalnego aspiratora (kupisz w aptece). Możesz zakraplać nos malca roztworem soli fizjologicznej lub zastosować sprej z wodą morską – nawilży śluzówki i sprawi, że nos da się łatwiej oczyścić.

Na bardzo dokuczliwy katar, który np. utrudnia dziecku spokojny sen, można zastosować krople do nosa przeznaczone specjalnie dla najmłodszych – większość z nich nie tylko eliminuje objawy kataru, ale i nawilża śluzówkę górnych dróg oddechowych.

Jeśli dziecko nie jest alergikiem, możesz natrzeć jego plecy, klatkę piersiową i kark rozgrzewającą maścią z eterycznymi olejkami. Aromatyczne substancje udroźnią „zapchany” nos i ułatwią malcowi oddychanie. Starszą pociechę możesz namówić na inhalację – kontroluj jednak jej przebieg i uważaj, by dziecko nie poparzyło się gorącą wodą.

Zadbaj też, by w pokoju malucha było wystarczająco wilgotno. Wilgotniejsze powietrze ułatwi malcowi oddychanie i pomoże oczyścić nos z zalegającej wydzieliny, dlatego użyj elektronicznego nawilżacza lub połóż na kaloryferach mokre ręczniki.

Kaszel – niech idzie precz!

To kolejny objaw infekcji wirusowej: zaczyna się zwykle od „drapania” w gardle, by potem przejść w suchy i bardzo dokuczliwy. Trzeba

go złagodzić, bo niepotrzebnie drażni drogi oddechowe. Sięgnij po syrop hamujący odruch kaszlowy – warto go podać dziecku zwłaszcza wieczorem, by spokojnie przespało całą noc. Jak wskazują badania, świetnym i szybko działającym lekarstwem uśmierzającym uporczywy i męczący kaszel jest... miód. Już łyżeczka tego złocistego skarbu nie tylko zmniejsza częstotliwość odkastylewań, ale i nawilża gardło, chroniąc je przed podrażnieniami. Poza tym miód działa antybakteryjnie i antywirusowo, dlatego wspomaga organizm w walce z infekcją.

Dobrym objawem jest natomiast kaszel wilgotny, „odrywający” wydzielinę z oskrzeli – to znak, że dziecko wraca do zdrowia. Organizm w ten sposób sam oczyszcza się z pozostałych chorobotwórczych drobnoustrojów, wydalając je wraz z zalegającą w drogach oddechowych wydzieliną. Podaj dziecku syrop o działaniu wykrztusnym, który przyspieszy usuwanie śluzu z oskrzeli, a następnie wykonaj specjalny masaż: ułóż dziecko tak, by jego głowa znajdowała się niżej niż tułów i oklepuj jego plecy od dołu ku górze. To sprawi, że maluch łatwiej odkaslnie zalegającą w drogach oddechowych wydzielinę. Starszym pociechom można w ciągu dnia przeciwkaszlowe cukierki, np. z eukaliptusem, anyżkiem i mentolem. Podawaj też dziecku dużo płynów – nawodnienie sprzyja rozrzedzeniu śluzu i ułatwia jego odkrztuszenie.

Spotkanie z pediatrą

Pamiętaj, że infekcję u dziecka możesz samodzielnie leczyć nie dłużej, niż 3–4 dni. Pamiętaj, że im dziecko młodsze, tym krótszy powinien być czas samodzielnej kuracji przeziębienia! Jeśli zauważysz, że stan malucha się pogarsza, nie zwlekaj z wizytą u lekarza: zaniedbane przeziębienie może rozszerzyć się na dolne drogi oddechowe i uszy, a to wymaga już leczenia antybiotykami. Jak najszybciej wezwij specjalistę, gdy przeziębione dziecko wymiotuje, ma biegunkę, wysoką gorączkę, bardzo dokuczliwy kaszel.