

## **Najlepsze sposoby na katar u dziecka**

Bywa też tak, że ze zwykłego kataru po kilku dniach wywiązuje się nawet zapalenie płuc, bo dzieci nie potrafią wydmuchać noska ani wykasłać wydzieliny, która spływa im do oskrzeli. Dlatego nie lekceważ kataru, a jeśli przedłuża się lub niemowlę zaczyna gorączkować, idź do lekarza.

## **Wietrz i nawilżaj mieszkanie**

Temperatura w pokoju, gdzie śpi dziecko, nie powinna przekraczać 20–21°C. Dlatego kilka razy dziennie otwieraj okno i wietrz mieszkanie. Uważaj tylko, by dziecko nie przebywało w przeciągu. Gdy w domu grzeją kaloryfery, powietrze jest mocno wysuszone, a to jeszcze bardziej utrudnia oddychanie. Na kaloryferze zawieś więc nawilżacz (i nie zapomnij o uzupełnianiu wody) lub połóż mokry ręcznik. Pamiętaj jednak, że zbyt duża wilgoć również jest niekorzystna, szczególnie dla dzieci uczulonych na roztocza i pleśń.

## **Rozgrzewaj stópki i plecy**

Często pomaga posmarowanie pleców i stóp maściami zawierającymi olejki eteryczne. Rozgrzejesz w ten sposób dziecko, ułatwisz mu pozbycie się kaszlu i odkrztuszenie wydzieliny przy katarze. A olejki eteryczne pozwolą dziecku oddychać przez nos.

## **Podawaj dziecku dużo picia**

Dzięki temu wydzielina w nosku pojawiająca się gdy dziecko ma katar będzie płynniejsza, więc łatwiej go oczyścisz. Jeśli karmisz piersią to jak najczęściej przystawiaj dziecko do piersi. Gdy malec nie pije już twojego mleka, podawaj mu wodę czy lekkie ziołowe herbatki – z malin, czarnego bzu, owoców dzikiej róży. Dziecku powyżej roku możesz do herbatki dodać miód (pod warunkiem że nie ma na niego alergii). Działa bakteriobójczo.

## **Stosuj inhalacje**

Najlepsze na katar u dziecka są z soli kuchennej (masz pewność, że nie wywoła reakcji alergicznej). Do garnka wlej dwa litry wody, dodaj dwie łyżki soli i postaw w pobliżu łóżeczka maleństwa. Uważaj jednak, by się nie oparzyło, bo dla dziecka jest to bardzo niebezpieczne! Jeśli maluszek nie ma alergii, możesz zrobić mu inhalacje z dodatkiem ziół, np. rumianku i tymianku (mają działanie odkażające i ściągające). Skuteczne jest też smarowanie noska maścią majerankową. A na poduszkę lub kołdrę możesz wlać 1–2 krople olejku eterycznego (np. miętowy, eukaliptusowy). Dziecko będzie go wdychać podczas snu.

## **Lecz katar dietą**

Dla dziecka lepiej jest, gdy karmisz je piersią – dzięki przeciwciałom, które są w mleku, szybciej pokona chorobę. Nic się nie stanie, jeżeli np. ośmiomiesięczne dziecko w czasie choroby będzie pić tylko twoje mleko. Starszemu podawaj lekkostrawne dania (warzywa, owoce, chude gotowane mięso, kisiel). Ale gdy nie ma apetytu, nie zmuszaj go do jedzenia. Ważne, by dużo pił.

### **Czyść nossek**

Przed spaniem i karmieniem. Do noska wpuść dziecku 1–2 krople soli fizjologicznej lub użyj preparatu w sprayu zawierającego wodę morską. Jeżeli to nie pomaga, 2–3 razy dziennie podawaj mu krople na katar. Są takie, które można stosować u niemowląt. Ale tylko przez 2–3 dni. Długie stosowanie powoduje tzw. polekowy nieżyt nosa (jest stale zatkany).

### **Układaj na brzuszku**

Gdy dziecko nie śpi, jak najczęściej układaj je na brzuszku. Wydzielina będzie łatwiej wyciekać z noska. Kilka razy dziennie ułóż dziecko na swoich kolanach, tak by główkę miało nieco niżej niż resztę ciała. Złóż dłoni w łódeczkę i oklepuj jego plecy od dołu do góry, po obu stronach kręgosłupa (a nie po nim!). Pomoże to pozbyć się kataru i niemowlaka, który dostał się już do dolnych dróg oddechowych.

Źródło: Materiały prasowe

Pielęgniarka

mgr Renata Wilk