

JAK ULEVIT DĚTEM PŘI NACHLAZENÍ?

2

Všechno, co potřebujete vědět o kašli



Podzim je tu, naše ratolesti se vypravily do škol a školek. První rýmy a kašle se s chladnými rány hlásí o slovo. **Jak pomoci dětem co nejrychleji nachlazení překonat?** Způsobů je mnoho a vyznat se v nich v současnosti není snadné. Jako lidé jsme jedineční a dnešní svět přináší pro naše zdraví stále nové výzvy. I proto vašemu dítěti možná ne vždy pomáhají osvědčené rady vašich babiček či kamarádek. Dali jsme proto pro vás dohromady **základní postupy pro úlevu při nachlazení prověřené pediatrickou praxí.**

Úleva od nachlazení

Nachlazení je běžná **součást procesu budování obranyschopnosti.** Pokud jde o občasné kýchnutí, nudit u nosu nebo pokašlávání, je to pro dítě účinný způsob,

jak se zbavit virů i bakterií. A vy jako rodiče můžete být v klidu, protože je to známka, že **imunita vašeho dítěte se zvyšuje** a tělo funguje, jak má. V případě, že je pro dětské tělo boj s bacily náročnější a začíná být omezující, **je třeba tělo podpořit.** Z velké části vašim dětem můžete ulevit **jednoduchými způsoby, které zvládnete sami doma.**



Prvním pravidlem při každé nemoci je, že **dítě potřebuje klid a pohodu**. Ve stresu se naše tělo uzdravuje výrazně pomaleji. Pokud nejde o lékařem předepsané léky, berte u snahy o úlevu dítěti také v potaz, jestli mu procedura nepřinese větší stres než úlevu. Každému člověku vyhovují jiné postupy a také mu jiné zabírají. **Ptejte se svých dětí, co jim pomáhá a ulevuje**. Určitě brzy společně přijdete na ty nejlepší postupy právě pro ně.

Kašel: pokašlávání, laryngitida nebo zánět průdušek a jak se v nich vyznat?

V našem těle **plní kašel důležitou čistící funkci**. Kdykoliv něco překáží v dýchacích cestách, kašel nám umožní je opět uvolnit a znovu volně dýchat. **Občasné zakašlání je naprosto v pořádku** a nemusí vás nijak strašit.

Pokud už váš drobeček kašle často, nenechá ho to spát nebo se mu těžko dýchá, je třeba to řešit. Nejste si jistí, jak mu pomoci?



Co můžu pro své dítě udělat doma?

V první řadě je potřeba rozlišit, o jaký kašel se jedná. Jak na to?

Suchý kašel

Často bývá v začátku nemoci. **Dítě kašle často, dráždivě a zvuk kašle je ostrý**. Dítě může rozbolet hrudník, ramena, záda.

Suchý kašel je velmi vyčerpávající. V dýchacích cestách se tvoří zánět, ale hleny se z dýchacích cest neuvolňují. Tím stále brání ve volném dýchání, a to dítě nutí opakovaně kašlat. Od suchého kašle ulevíte dítěti **sirupem na tlumení kašle**, např. Stoptussin, Levopront, Robitussin, Drossetux apod. V lékárně vám poradí nejvhodnější přípravek i podle věku dítěte.

Vlhký (produktivní) kašel

Nastává, když se hleny dostatečně uvolní a dostávají se ven. **Zvuk kašle je tlumenější, měkčí jakoby bublavý.** Ze začátku může dítě kašlat často, pokud je hlenů hodně. Kašláním je snazší a není bolestivé. Vykašlávání hleny je dobré **podpořit sirupem na vykašlávání**, např. ACC sirup, Hedelix, Bromhexin, Prospan, Bronchipret a další. Tyto přípravky **vždy podávejte jen přes den nejpozději do 4 hodin odpoledne!** Večer by dítě dráždily ke kašli a rušily ho ze spaní.

Současně je potřeba **víc pít**, aby se hleny rozpustily a snadno se vykašlávaly.



Laryngitida neboli zánět hrtanu

Laryngitida je **závažný stav**, který vždy vyžaduje váš zásah. Projevuje se typickým **štěkavým či kokrhavým kašlem a ztíženým nádechem**. Jde o zánět v hrtanu, který začne otékat. Tím se dýchací cesty zužují a mohou se i úplně uzavřít.

První pomoc při zánětu hrtanu

1. **CHLADIT** oteklé dýchací cesty. Nechte dítě dýchat studený vzduch. V zimě ho teple oblečte a dítě může dýchat z otevřeného okna, balkónu apod. Pokud je venku příliš teplo, můžete dát dítěti do úst kostku ledu nebo ho nechat dýchat studený vzduch z otevřeného mrazáku. Můžete podat dávku Dithiadenu, máte-li ho k dispozici.

2. Pokud se stav dítěte po několika minutách nezlepší nebo se zhorší, je třeba **akutní lékařský zásah. NIKDY NEJEZDĚTE S DÍTĚTEM DO NEMOCNICE SAMI, VŽDY VOLEJTE ZÁCHRANNOU SLUŽBU!**
3. I když se dítěti uleví, je třeba poradit se s lékařem. Laryngitidu může dítě zvládnout v pohodlí domova, ale je třeba podat léky i po odeznění akutního stavu dle lékařského doporučení konkrétně pro vaše dítě.

Kdy se poradit s lékařem?

Pokud se stav vašeho dítěte zhorší, neváhejte a **KONTAKTUJTE NAŠI DĚTSKOU ORDINACI**, v akutním případě **DĚTSKOU POHOTOVOSTI**! Zejména když:

- dítě **kašle soustavně nebo úporně**, někdy až do zvracení,
- se objeví **štěkavý, kokrhavý kašel** (máte podezření laryngitidu),
- kašel s výdechovou dušností, slyšíte pískání, vrzání,
- kašel dítě v noci budí,
- kašel přetrvává i přes podání základních volně dostupných léků,
- dítě **vykašlává husté barevné hleny** (žluté či zelené),
- **si nejste jisti dalším postupem**. Rádi vám poradíme!



Pro zdraví dítěte je důležitá pohoda rodičů, proto nezapomínejte na péči o sebe. Dovoďte si odpočinout, řekněte si o pomoc příbuzným či přátelům. S podporou se vše zvládá lépe.

Přejeme Vám klidný podzim a zimu a věříme, že Vám tento text pomůže zvládnout dětská nachlazení ve větší pohodě. Pokud však budete potřebovat pomoc, jsme v ordinaci pro vás a vaše dítě.