

## Βήχας

Είναι ένα συνηθισμένο και **σπάνια επικίνδυνο** σύμπτωμα στην παιδική ηλικία. Πολύ συχνά έρχεται μετά από μια ίωση με 2-3 ημέρες πυρετό και μύξες (μεταλοιμώδης βήχας).

**ΚΑΤΑΡΧΗΝ ΜΗΝ ΠΟΛΥΕΛΠΙΖΕΤΕ ΣΤΑ ΣΙΡΟΠΙΑ** (αντιβηχικά ή βλενολυτικά).

Φροντίστε βασικά να έχετε τη **μύτη** του παιδιού **ανοιχτή** χρησιμοποιώντας θαλασσινό νερό σε μορφή σπρέι ή αμπούλας που θα βρείτε στο φαρμακείο. Είναι ακίνδυνο και μπορείτε να κάνετε αρκετές ρινικές πλύσεις την ημέρα. Αν αυτό δεν αρκεί για να αποσυμφορήσει την μπουκωμένη μύτη χρησιμοποιήστε ρινικές σταγόνες Otrivin 0,05% (1-2σταγ. 3 φορές την ημέρα, 10 λεπτά πριν το φαγητό ή τον ύπνο).

Δώστε συχνά διαυγή **υγρά** (π.χ νερό, τσάι, χυμό) καθώς και ένα κουταλάκι μέλι (>1 χρονών) που βοηθούν στο να κατεβάσει το παιδί τα φλέματα. Βοηθά να δώσουμε μια δύο γουλιές **την ώρα που αρχίζει να βήχει το παιδί**. Είναι καλό να μειώσετε ή να κόψετε για λίγες μέρες το αγελαδινό γάλα που φέρνει συχνά περισσότερο μύξες και φλέματα.

Επίσης βάλτε το παιδί για ύπνο αποφεύγοντας την οριζοντίωση του σώματος του αλλά **ανασηκώνοντάς το ελαφρώς** με 1-2 βιβλία κάτω απ το στρώμα του απ την πλευρά της κεφαλής.

Δοκιμάστε να στάξετε μερικές σταγόνες **ευκαλύπτου** στο σεντόνι του παιδιού καθώς και σε βραστό νερό για να αναπνεύσει τους υδρατμούς. Ένα άλλο “κόλπο” που βοηθά μερικά παιδιά με φλέματα είναι να κόψετε **ένα κρεμμύδι!** στα 4 και να το βάλετε σε ένα πιατάκι δίπλα στο κρεβάτι του παιδιού!!! Αλλιώς μπορείτε να δώσετε σιρόπι Trebon 5 ml 3 φορές την ημέρα σε πολύ υγρό βήχα.

Αν την ώρα που βάζετε το παιδί για ύπνο το βράδυ του έρχεται ξηρόβηχας δώστε το σιρόπι Aerolin (για παιδί 6 κιλών(Kg) δώστε 1.5ml, 10kg δώστε 2,5ml, 14kg δώστε 4 ml, 20kg δώστε 5ml). Αν αυτό βοηθήσει έστω και για 1 ώρα επικοινωνήστε με τον γιατρό σε ώρες γραφείου.

Υποψιαστείτε **λαρυγγίτιδα** στο παιδί με **σκληρό βήχα σαν γάβγισμα, βραχνή φωνή** και δυσκολία στην αναπνοή τις νυχτερινές ή πρώτες πρωινές ώρες. Μέχρι να εξεταστεί το παιδί από γιατρό θα πρέπει να το διατηρήσετε ήρεμο, χωρίς πανικό να το βγάλετε για 2-3 λεπτά στον κρύο αέρα , να εισπνεύσει υδρατμούς και να κοιμηθεί σχεδόν καθιστό στην αγκαλιά σας σε δωμάτιο με ανοιχτό παράθυρο.