

ما المقصود بالسعال بالنفخ؟

السعال بالنفخ هو طريقة معينة للسعال تُبقي الحلق مفتوحًا لفترة أطول. يساعد هذا على إزالة المخاط من الرئتين.

معلومات عن السعال بالنفخ

- هو طريقة تسمح للهواء بأن يتخلل المخاط الموجود في المسالك الهوائية.
- وهذا الهواء يساعد على تحريك المخاط من المسالك الهوائية الأصغر إلى المسالك الهوائية الأكبر.
- بمجرد وصول المخاط إلى المسالك الهوائية الأكبر، يسهل إخراج السعال.

أوقات استخدام السعال بالنفخ

- في أي وقت يكون فيه السعال ضروريًا
- في أثناء أي إجراء تنظيف للمسالك الهوائية وبعده

تعليمات السعال بالنفخ

1. اجعل طفلك يجلس بشكل معتدل.
2. قم بإمالة ذقن طفلك لأعلى قليلاً؛ فهذا سيساعد على فتح حلقة.
3. اجعل طفلك يفتح فمه.
4. اجعل طفلك يأخذ أنفاسًا أعمق قليلاً من المعتاد لمدة دقيقة إلى دقيقتين.
5. اجعل طفلك يأخذ نفسًا بطيئًا.
6. اطلب من طفلك حبس نَفْسِهِ لمدة ثلاث ثوانٍ. (هذا يتيح للهواء بأن يتحرك خلف المخاط).
7. اجعل طفلك ينفخ بشكل متجانس. اجعله ينفخ للخارج (يزفر) لفترة أطول قليلاً من المعتاد. اجعله ينفخ حتى يشعر أنه بحاجة إلى السعال. (دكّر طفلك بمحاولة "عدم" السعال).
8. كرر هذه العملية (الخطوات 1-7) مرتين أخريين.
9. اجعل طفلك يسعل بشكل طبيعي للتخلص من المخاط.

نصائح

- نبيّه طفلك بأن يُبقي حلقه مفتوحًا تمامًا عندما يقوم بالنفخ.
- إذا سمعت أصوات "أزيز"، فيجب أن يكون الزفير أكثر لطفًا.
- تمرن على ذلك بأخذ أنفاس صغيرة ومتوسطة وكبيرة.

Last Updated 02/2025 Carolina Sprinkle BS, RRT-NPS