

السعال بإخراج الهواء

السعال بإخراج الهواء هو طريقة معينة للسعال والتي تُبقي الحلق مفتوحًا لفترة أطول. وهذا يساعد على إزالة المُخاط من رنتي طفلك.

نبذة عن السعال بإخراج الهواء

- هو طريقة تسمح للهواء بأن يتخلل المُخاط الموجود في المسالك الهوائية.
- وهذا الهواء يساعد على تحريك المخاط من المسالك الهوائية الأصغر إلى المسالك الهوائية الأكبر.
- وبمجرد أن يصبح المُخاط في المسالك الهوائية الأكبر، يُصبح من السهل إزالته عن طريق السعال.

تعليمات السعال بإخراج الهواء

1. اجعل طفلك يجلس بشكل معتدل.
2. قم بإمالة ذقن طفلك لأعلى قليلاً - هذا سيساعد على فتح حلقة.
3. اجعل طفلك يفتح فمه.
4. اجعل طفلك يأخذ أنفاساً أعمق قليلاً من المعتاد لمدة دقيقة أو دقيقتين.
5. اجعل طفلك يأخذ نفساً بطيئاً.
6. اجعل طفلك يحبس نفسه لمدة ثلاث ثوانٍ. (هذا يتيح للهواء بأن يتحرك خلف أو أسفل المُخاط)
7. اجعل طفلك ينفخ بشكل متجانس. اجعله ينفخ لمدة أطول قليلاً مما يفعل في المعتاد. اجعله ينفخ حتى يشعر أنه بحاجة إلى السعال واجعله يتوقف لحظتها. (نُبّه طفلك بأن يحاول عدم السعال.)
8. كرر هذه العملية (الخطوات 1-7) مرتين أخريين.
9. اجعل طفلك يسعل بشكل طبيعي للتخلص من المخاط.

يمكن تكرار ذلك إذا لزم الأمر.

متى ينبغي القيام بالسعال بإخراج الهواء:

- في أي وقت تكون هناك حاجة فيه إلى السعال
- أثناء وبعد أي تنقية للمسالك الهوائية

نصائح

- نُبّه طفلك بأن يُبق حلقة مفتوحاً تماماً عندما يقوم بالنفخ.
- إذا سمعت صوت "صفير"، فاجعله يتنفس بهدوء أكثر.
- مارس الطريقة بأخذ أنفاس صغيرة ومتوسطة وكبيرة.

آخر تحديث مايو/أيار 2015

