

## Huff Öksürüğü

Huff Öksürüğü, gırtlığı daha uzun süre açık tutmayı sağlayan özel bir öksürme şeklidir. Bu yöntem çocuğun akciğerlerinden balgamın atılmasına yardımcı olur.

### Huff Öksürüğü Hakkında

- Hava kanallarında havanın balgamın ötesine geçmesini sağlar.
- Hava, balgamı dar hava kanallarından daha geniş hava kanallarına hareket ettirir.
- Balgam geniş hava kanallarına geldiğinde öksürükle dışarı atılması çok daha kolay olur.

### Huff Öksürüğü için Talimatlar

1. Çocuğunuzu dik şekilde oturtun.
2. Çocuğunuzun çenesini hafifçe yukarı kaldırın – bu gırtlığın açılmasına yardımcı olacaktır.
3. Çocuğunuza ağzını açtırın.
4. 1 ila 2 dakika boyunca çocuğunuzun biraz daha derin nefesler almasını sağlayın.
5. Çocuğunuza yavaş bir nefes aldırın.
6. Çocuğunuzun nefesini üç saniye süresince tutmasını sağlayın. (Bu, balgamın arkasına ya da altına havanın girmesini sağlar.)
7. Çocuğunuzun nefesini sakın bir şekilde vermesini sağlayın. Nefesini normalde yaptığından biraz daha uzun süre versin. Öksürme ihtiyacı hissetmesinden hemen öncesine kadar nefes versin. (Çocuğunuza öksürmeye ÇALIŞMAMASINI hatırlatın.)
8. Bu işlemleri (adım 1-7) iki kez daha tekrarlayın.
9. Balgamı atması için çocuğunuzun normal şekilde öksürmesini sağlayın.

Gerekli olması durumunda bu işlem tekrarlanabilir.

### Ne zaman Huff Öksürüğü uygulanmalıdır:

- Öksürmeye ihtiyaç duyulan her zaman
- Hava kanallarının açılması esnasında ve sonrasında

### İpuçları

- Çocuğunuza nefes verme esnasında gırtlığını tam olarak açmasını hatırlatın.
- Eğer “hırıltılı” sesler duyarsanız, çocuğunuzun daha sakın nefes vermesini sağlayın.
- Küçük, orta ve büyük nefeslerle pratik yapın.