



あんずだより

特別号⑤

看護



咳で眠れない時のアドバイス



今回は「夜、咳き込んで眠れない、何度も起きてしまう」というときの対処についてです。



病児保育室あんずのお預かり中に咳が出やすく、特に辛そうとを感じるのは、お昼寝の時間です。お家でも夜間に咳が止まらず、熟睡できていない状況で入室ということもよくあります。咳が出ているときは、こまめな水分補給、お部屋の温度（夏は 26-28℃、冬は 16-21℃）や湿度（夏冬ともに 50%前後）を整えてあげると良いでしょう。

☆.....☆.....☆.....☆ ☆.....☆.....☆.....☆

寝る時は、上半身の下にバスタオルやタオルケット、座布団など厚みのあるものを敷き、二つ折りや三つ折りに調整して傾斜するようにして（頭の方を高くして）寝かせてあげましょう。そうすることで、お腹の内臓が下にさがって肺が広がりやすくなり、呼吸が楽になります。

小さいお子さまのうつ伏せ寝は窒息の危険性があるので、体を横にしたリ、たてに抱っこしてあげると良いでしょう。



☆.....☆.....☆.....☆ ☆.....☆.....☆.....☆

病児保育室あんずでは、『バウンサー』⇒『ベビーチェア』を取り入れています。角度を 3 段階に調整ができ、その子に合わせて上体を起こした状態で眠れるので、短時間のお昼寝時には重宝しています。

←バウンサー



咳がでている時、背中をさすったり・押してあげたり・背中を軽くトントン（おわん型の手のひら）叩いてあげることで、痰を出しやすくなります。優しく声をかけながら触れてあげてください。安心して眠りやすくなります。

発行：2020年6月1日 病児保育室あんず

