

Wstęp

CZEŚĆ PIERWSZA: KATAR

Katar u dziecka

Postępowanie w przypadku pojawienia się kataru u dziecka

W jaki sposób zapewnić dziecku odpowiednie warunki w domu podczas choroby?

Co to jest toaleta jamy nosowej i jak ją poprawnie wykonywać?

Sprawdzone narzędzia do walki z kataru u dziecka

CZEŚĆ DRUGA: KASZEL

Kaszel u dziecka. Rodzaje kaszlu

Kaszel suchy (nieproduktywny)

Kaszel mokry (produktywny, wilgotny, odrywający się)

Kaszel krupowy (szczekający)

Kaszel krztuścowy

Jak radzić sobie z kaszlem u dziecka?

Nawadnianie

Nawilżanie śluzówek

Leki rozrzedzające wydzielinę

Co robić gdy dziecko ma suchy lub szczekający kaszel?

O inhalacjach. Jaki model inhalatora do nebulizacji wybrać?

CZEŚĆ TRZECIA: GORĄCZKA

Gorączka u dziecka

Niepokojące objawy, które wymagające szybkiej oceny i lekarskiej interwencji

Jak prawidłowo mierzyć i interpretować temperaturę?

Jaki mogę polecić termometr?

W jaki sposób posługiwać się lekami przeciwgorączkowymi?

Co warto wiedzieć o ibuprofenie?

Co warto wiedzieć o paracetamolu?

Co jeszcze warto wiedzieć o lekach przeciwgorączkowych?

Ochładzanie zewnętrzne

Schładzająca kąpiel

Nawadnianie

CZEŚĆ CZWARTA: ODPORNOŚĆ

5 najważniejszych informacji o odporności

Dojrzewanie układu odpornościowego

Jak to jest z tymi infekcjami u innych dzieci?

Przyczyny nawracających infekcji

Kiedy trzeba pomyśleć o alergii?

Kiedy podejrzewać niedobór odporności?

Objawy sugerujące możliwość niedoboru odporności

Podejrzewam u swojego dziecka niedobór odporności. Co robić?

11 sprawdzonych porad, jak radzić sobie z nawracającymi infekcjami

Częste problemy towarzyszące infekcjom. Pierwsza pomoc

Zakończenie

Dodatek 1. 3 naturalne i sprawdzone narzędzia do walki z infekcjami