



Kašelj je pri otrocih zelo pogosta težava in vzrok za obisk pediatra. Pri kašlju gre za normalen obrambni mehanizem telesa, ki pomaga čistiti dihalne poti (npr. odstranjevati sluz).

Kateri so vzroki kašlja pri otrocih?

Najpogostejši vzrok kašlja pri otrocih so **virusne okužbe zgornjih dihal**. Običajno spremlja **prehladna obolenja**, pri katerih je pridružen izcedek iz nosu, prisoten je tudi pri laringitisu.

Pridružen je tudi **boleznim spodnjih dihal**, npr. bronhiolitisu, pljučnici idr. V teh primerih ima otrok pridružene tudi druge znake bolezni (glej v *Kdaj k zdravniku*).

Kašelj je tudi eden od znakov **astme**. V teh primerih se pojavlja ali poslabša ob stiku s sprožilci, kot so virusna okužba, alergeni (pršica, pelodi trav in dreves), psihični stres, cigaretni dim, telesni napor idr., ter se večkrat ponavlja. Pogostejši je ponoči ali ob naporih. Praviloma ima otrok z astmo poleg kašlja tudi druge znake bolezni dihal (npr. piskanje v prsih, oteženo dihanje).

Kašelj je lahko posledica tujka v dihalnih poteh (glej v *Kdaj k zdravniku*), spremlja pa tudi številna druga obolenja: alergijski nahod, gastroezofagealni refluks, vnetje obnosnih votlin, oslovski kašelj, prirojene nepravilnosti dihal idr.

Kako postopamo?

V večini primerov, zlasti ob prebolevanju virusnih okužb, ni potrebe po takojšnjem obisku zdravnika. Otroku se lahko doma lajša kašelj z različnimi ukrepi.

1. Otroku **pogosto ponujajte tekočino** (vodo, čaj, juho, pri dojenčkih dojenje).
2. **Čistite nos ob izcedku** (izpiranje s fiziološko ali hipertonično raztopino), spodbujajte izpihovanje in uporabljajte nosne dekongestive.

3. Nežno aspirirajte nos pri dojenčkih z zamašenim nosom pred hranjenjem.
4. Če otrok sočno/mokro kašlja oz. izkašlje, ga **spodbujajte, da se odkašlja**. Ob tem ga lahko nežno trepljate po prsnem košu (z dlanjo "kot da bi v njej držali žogico") od spodnjega dela prsnega koša proti zgornjemu.
5. Poskrbite za **ugodno bivalno okolje** z dovolj vlažnim zrakom. Za ublažitev suhega kašlja lahko uporabite vlažilec zraka ali v kopalnici ustvarite paro.
6. Če otrok kašlja predvsem ponoči, **podložite vzglavje postelje**.
7. Poskrbite za **čisto bivalno okolje** s čim manj prahu in otroka **ne izpostavljajte cigaretnemu dimu**.
8. Otrokom nad 12. mesecem starosti lahko **ponudite med** (po žlički ali v toplem napitku).

Občasno lahko mlajši otroci ob kašlju bruhajo zaradi močnega žrelnega refleksa ob dražilnem vplivu sluzi. V tem primeru ostanite mirni, pomirite tudi otroka, poskrbite za čist nos ter mu ponujajte tekočino po požirkih.

Uporaba **sirupov, ki zavirajo ali spodbujajo kašelj**, pri otrocih ni priporočljiva, saj večinoma nimajo dokazanega terapevtskega učinka, nekateri pa so lahko za otroka celo škodljivi.

Predvsem dojenčke, majhne otroke in otroke z astmo je treba ob kašlju skrbno opazovati, tudi ponoči, saj se jim stanje lahko poslabša.

Kdaj k zdravniku?

- Če je kašelj ponavljajoč (predvsem ponoči ali ob naporih),
- če kašelj vztraja več kot 2–3 tedne ali se ne izboljšuje,
- če ima otrok ob kašlju visoko vročino (nad 39 °C).

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



Takojšen pregled pri zdravniku je nujen:

- Če so prisotni **znaki oteženega dihanja**: ugrezanje medrebrnih prostorov, kotanje med ključnicama in/ali prostora nad njima, širjenje (plapolanje) nosnic, poudarjeno dihanje s trebuhom in/ali stokanje,
- če je **dihanje izrazito pospešeno** tudi, ko otrok nima visoke vročine (vdihov v minuti je za več kot tretjino več kot običajno),
- če je prisotno **piskajoče dihanje (v vdihu in/ali izdihu)**, hropenje, podaljšan izdih in/ali "sopenje",
- če kašelj spremlja **izrazita umirjenost otroka**,
- če je prisotna **bolečina v prsnem košu**,
- če **izkašlja kri**,
- če otrok **zavrača tekočino** ali kaže znake **dehidracije** (suha usta, slabše izločanje urina, jok brez solz),
- če se kašelj razvije bodisi takoj bodisi nekaj dni ali tednov **po dogodku, sumljivem za vdih tujka** – npr. ko se je otroku ob hranjenju ali igranju z drobnimi stvarmi močno zaletelo.
- Če se kašelj pojavi neposredno po tem, ko se je otroku zaletelo (npr. ob hranjenju, igri z drobnimi stvarmi ipd.) ali sumite, da je otrok vdihnil tujek in oteženo diha – se "duši", je nujen takojšen **POSKUS ODSTRANITVE TUJKA oz. KLIC NA 112!**



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršne koli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.