

LAVADO NASAL

Es la práctica de higiene personal que consiste en introducir suero fisiológico por cada uno de los orificios de la nariz para eliminar el exceso de mucosidad. Los bebés no saben respirar por la boca por lo que cuando tienen demasiados mocos y se les taponan la nariz dificulta su respiración, su alimentación y su descanso.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SACARLE LOS MOCOS AL BEBÉ?

Porque una mucosidad excesiva:

- Interfiere en la respiración, alimentación y descanso
- Puede provocar molestias de garganta y lagrimeo
- Puede causar otitis o infecciones en las vías respiratorias
- Puede dificultar la audición y el desarrollo del habla

El lavado nasal con suero fisiológico no irrita ni tiene efectos secundarios

¿CUANDO?

Cuando el bebé tenga moco espeso en la nariz y esté incómodo porque la mucosidad no le deja respirar, comer o dormir adecuadamente. Un buen momento puede ser después del baño y antes de comer o dormir



¿QUÉ NECESITAMOS?



Jeringa



Suero fisiológico



Toalla

El suero es el "pañuelo" de los niños que aún no saben sonarse

Generalmente a los niños no les suele gustar que les hagamos el lavado nasal, les puede resultar incómodo pero **NO es doloroso**, por lo que lo realizaremos con el mayor cuidado y mimo posible pero también mostrándonos firmes, al finalizar el bebé respirará mucho mejor. Si llora cógele en tus brazos y enseguida se calmará.

¿CÓMO?

Niños menores de 6 meses tumbados con la cabeza ladeada.

Niños mayores de 6 meses también se puede realizar sentado.

- Sujetar bien al niño para que no mueva la cabeza, podemos ayudarnos envolviendo al niño con una toalla para tener sujetos los brazos.
- Aplicar el suero fisiológico con una jeringa en un orificio, de 2 a 10 ml, según la edad del niño. Si está tumbado hacerlo por el orificio que queda arriba. Hay que hacerlo sin dudar para que el flujo de suero entre bien y con la suficiente fuerza para que arrastre el moco.
- Si está tumbado incorporar para favorecer la expulsión de las secreciones.
- A continuación, hacer lo mismo con el otro orificio, si está tumbado le giraremos la cabeza al otro lado para introducir el suero siempre por el orificio que queda arriba.
- El moco saldrá por el otro orificio o también es habitual que se trague parte de la mucosidad.