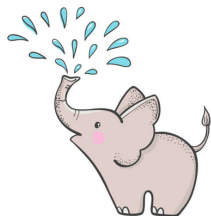


# ČIŠČENJE NOSU S FIZIOLOŠKO RAZTOPINO



Dojenčkove dihalne poti so po rojstvu majhne in ozke. Ko zbolijo s prehladom, lahko že majhna količina sluzi dihalne poti zamaši. Ker še ne znajo izpihati nosu, lahko zamašen nos ovira hranjenje, spanje in normalno dihanje. V zgodnjem otroštvu imajo pogosteje zamašen nos z gosto sluzjo kot nahod z izcedkom. Če je izcedek iz nosu prozoren, ga le nežno obrišete. Če je nos zamašen z gosto sluzjo, je potrebno nos očistiti.

## KAKO ČISTIMO NOS?

Nos lahko čistimo s fiziološko raztopino (0,9% Na Cl), uporabimo le nekaj kapljic za vsako nosnico. Postopek lahko ponovim večkrat v dnevu. Spiranje nosu z večjimi količinami fiziološke raztopine in z večjimi tlaki je odsvetovano. Zaradi anatomske lege ušesne troblje, ki povezuje nosni del žrela in bobnično votlino, lahko s tem celo spodbudimo vnetno dogajanje v srednjem ušesu. Nos očistimo pred obrokom ali spanjem.

Lahko pa uporabimo pršila za nos, ki vsebujejo fiziološko raztopino. Pršilo apliciramo v nos otroku, ki sedi ali stoji, dojenčka vzamemo v naročje in ga položimo v polsedec položaj.

## POSTOPEK SPIRANJA NOSU

- Otrok še ne zna sam izpihati nosu:

Otroka naj pomaga držati še ena oseba. Po tem, ko smo mu razpršili v nos fiziološko raztopino, ga poležemo in poaspiriramo vsebino vsake nosnice z nosnim aspiratorjem.

- Otrok sam izpiha nos:

Nežno pritisne s prstom na eno nosnico in izpihuje skozi drugo. Postopek ponovi še na drugi strani.

## NOSNI DEKONGESTIVI

Ko speremo nos s fiziološko raztopino, lahko uporabimo še nosni dekongestiv, ki dodatno zmanjša oteklino nosne sluznice. Uporabljamo ga največ 5 zaporednih dni. V primeru pojava krvavitve iz nosu, uporabo nosnih dekongestivov takoj prekinemo. Pri otrocih, ki so mlajši od 2 let, se o uporabi nosnih dekongestivov posvetujte z otrokovim izbranim zdravnikom.