

PULIZIA NASALE

La pulizia nasale è importante, a qualsiasi età, per prevenire l'accumulo di muco infetto e quindi lo sviluppo di complicazioni batteriche, come la sinusite. Lo è ancor di più nel lattante, che non riesce a respirare dalla bocca e contemporaneamente a succhiare. Inoltre i bambini nei primi 6 mesi di vita non riescono a respirare dalla bocca e respirano quindi dal naso, che deve essere libero, soprattutto prima del sonno. La pulizia nasale deve pertanto essere effettuata più volte al giorno, tanto più frequentemente quanto più il bambino ha il naso ostruito dal muco. Inoltre, non appena possibile insegnate al bambino a soffiare bene il naso, una narice per volta.

1. Versate in un bicchiere una certa quantità di soluzione fisiologica (meglio se intiepidita lasciando immerso il bicchiere in acqua calda)

2. Aspirate con una siringa (senza ago!) la seguente dose di soluzione fisiologica (nei neonati e nei lattanti possono essere utilizzate le fialette di plastica già pronte in commercio; nei bambini più grandi gli spray nebulizzatori)

- 2-3 ml per narice per il bambino fino all'anno di età
- 3-5 ml per narice per il bambino da 1 a 3 anni
- 5-10 ml per narice per il bambino più grandicello

3. Mettete il bambino se molto piccolo disteso, se più grande seduto o in piedi, chino sul lavandino, con il capo ruotato di lato, in posizione più bassa rispetto alle spalle (non all'indietro!)

4. Invitate il bambino collaborante a respirare a bocca aperta, inserite l'ugello della siringa nella narice superiore e spruzzate direzionando il getto verso l'orecchio. L'acqua uscirà dall'altra narice

5. Riportare il bambino in posizione diritta, ed invitarlo a soffiare il naso, o utilizzare, se egli non collabora, un aspiratore nasale (il lavaggio è meno efficace se non è seguito da questa manovra)

6. Ripetere dall'altro lato

N.B. In alternativa al lavaggio dinamico come descritto è possibile utilizzare il rinowash o gli spray nebulizzatori (per bambini), avendo cura di erogare almeno 4-5 spruzzi per narice per volta, più volte al giorno.