

Il raffreddore nei bambini è spesso causa di difficoltà nell'alimentazione ed interminabili notti insonni per tutta la famiglia! Come sbloccare il nasino del nostro bimbo e farlo respirare meglio? Sono sufficienti i lavaggi nasali con soluzione fisiologica? La prima cosa che anche noi grandi facciamo quando siamo raffreddati ovviamente è lavarci e soffiarci il naso... lo stesso identico discorso vale anche per i bambini:

- Se non sanno ancora soffiare il naso, sarà utile effettuare i cosiddetti "lavaggi nasali" con soluzioni isotoniche (ad es: Soluzione fisiologica 0,9%, Libenar, Acqua di Sirmione e varie altre) seguiti da aspirazione nasale.
- Se invece già sanno soffiare il naso è possibile invece utilizzare le stesse soluzioni isotoniche descritte somministrandole mediante appositi dispositivi per "doccia nasale" (es: Rinowash) dopodichè far soffiare efficacemente il naso al bambino.

## Come fare quando ancora non sanno soffiare il naso

1. Procuratevi la Soluzione Fisiologica 0,9%: si tratta delle stesse bocce usate per le infusioni endovena... comode ed economiche esistono in formati da 100 ml, 250 ml e 500 ml). In alternativa potete usare altre soluzioni isotoniche per il lavaggio nasale, simili alla fisiologica (ad es: Libenar, Isomar, Acqua di Sirmione)
2. Se state usando soluzione fisiologica, riempite 2 siringhe da 2,5 ml e togliete l'ago: se possibile mettetele a riscaldare 5 minuti in una scodella piena di acqua calda.
3. Posizionate il bambino: distendere il bambino su un asciugamani sul letto o sul fasciatoio; inclinategli la testa da una lato, introducete la siringa (senza ago!!) nella narice più alta e spruzzate dolcemente ma con decisione svuotando la siringa (magari in 2-3 spruzzi!)
4. Massaggiate un pò la narice per ammorbidire il muco
5. Usate un *aspiratore nasale* per rimuovere il muco che non è fuoriuscito col lavaggio: ci sono quelli *a bocca* e quelli *a pompetta*.
  - Io suggerisco quelli a bocca (ad es: Narinhel o Libenar) in quanto meno traumatici perché permettono di graduare la forza di aspirazione L'uso è semplice: se ne mette

una capo in bocca alla madre e l'altro capo nella narice del piccolo; si aspira a più riprese e con decisione il muco il quale resterà intrappolato in un filtro apposito dell'apparecchio.

Questi 5 passaggi vanno fatti il più possibile e soprattutto prima dei pasti e prima di mettere a letto il piccolo poiché quelli sono i momenti in cui ha maggior bisogno di una naso libero!

### Come fare quando invece imparano a soffiare?

Qui parliamo dei bimbi che già “sanno soffiare” il naso e teoricamente è tutto più semplice rispetto ai più piccini dove abbiamo visto è necessario fare i lavaggi nasali.

1. Procuratevi un dispositivo per irrigazione nasale (es: Ampolla di Neti) o doccia nasale collegata ad apparecchio per aerosol (es: Rinowash)
2. Riempitelo con soluzione fisiologica 0,9%: circa 5-10 cc se doccia nasale, fino a 200 cc se utilizzate ampolla di Neti
3. Dopo aver finito soffiategli il naso con forza!

NB: per quanto riguarda la doccia nasale state attenti che a volte, se il dispositivo non è ben montato, esce solo aria! In questi casi riaprite l'apparecchio, ruotate un pò il pistoncino interno e riprovate!

Ripetete il tutto almeno 2-3 volte al giorno al fine di idratare e rendere più morbidi e semplici da espellere le secrezioni mucose del vostro bambino!



# CERCHI UN **PEDIATRA A CASA?**

11:29  
Elenco Medici  
Seleziona uno o più medici e attendi il primo che risponderà  
SELEZIONA TUTTI

- Dott. Iva Trevisano  
Disponibile
- Dott. Domenico Arcuri  
Disponibile
- Dott. Maria Pia Panicucci  
Non Disponibile
- Dott. Gaetano Padovano  
Disponibile
- Dott. Marzio Calabresi  
Disponibile
- Dott. Sebastiano Cremonesi  
Non Disponibile

SCARICA L'APP



In alternativa una soluzione più “economica” ma meno efficace sarebbe quella di lavare il naso con acqua calda corrente e farglielo soffiare con forza!