

Higiena nosa u dzieci



Przewodnik dla rodziców

nosiboo[®]
designed to care



Spis treści

*

03 Czym jest **katar**?

04 **Dlaczego** pojawia się katar?

06 Co się dzieje **w nosku**?

09 Korzyści z **oczyszczania noska**

13 **QUIZ!** Czy znasz wszystkie mity o katarze?

14 **Co zrobić**, gdy dziecko jest przeziębione?

15 Jak **skutecznie wyczyścić** noski dziecka?

16 **Jak używać** aspiratora do nosa?

19 Kiedy **skonsultować się** z lekarzem?

21 Poznaj rodzinę **Nosiboo!**

25 **Bibliografia**



Współpraca:
Dr Gábor Ráth
Lekarz
otolaryngolog

* Czym jest katar?

KATAR
(nieżyt nosa)

zapalenie
błony śluzowej
nosa

OBJAWY

cieknący nos

zatkany nos

kichanie

zaburzenia węchu

śluz spływający z tyłu gardła

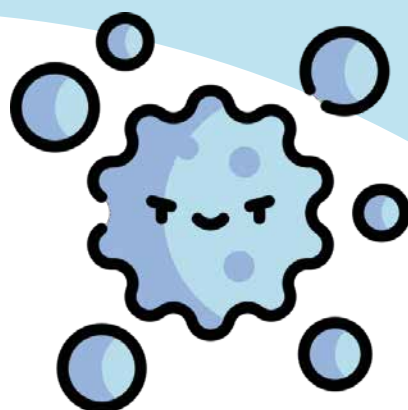
CZY WIESZ, ŻE...

Katarowi zawsze towarzyszy zapalenie błony śluzowej zatok przynosowych, nawet jeśli Twoje dziecko nie odczuwa objawów!

Dlaczego pojawia się katar?

*

Infekcje



PROBLEM

Pobytek dziecka w żłobku lub przedszkolu oznacza nie tylko świetną zabawę z rówieśnikami, ale również pojawienie się w domu niechcianych gości – **chorób zakaźnych**. Infekcje, których objawem jest katar, są częstym problemem wśród dzieci poniżej 6. roku życia. Niemowlęta, małe dzieci i starszaki mogą złapać przeziębienie nawet 7-8 razy w roku!

PRZYCZYNA

Wirusy są wszędzie. Dzieci są bardziej podatne na infekcje w czasie, **gdym rozwija się ich układ odpornościowy**. 15% dzieci cierpi z powodu nawracających infekcji dróg oddechowych. Kiedy wirusy wywołujące przeziębienie dostają się do nosa i zatok, **nos wytwarza śluz, w który łapanie są zarazki**. To pomaga oczyścić nos i zatoki z wirusów.

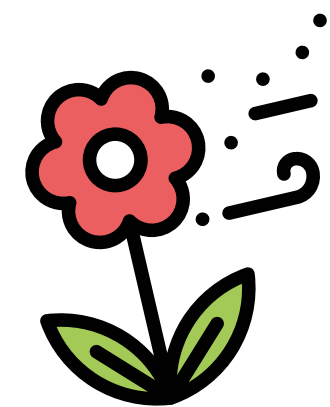


Dlaczego pojawia się katar?

*



Alergie



PROBLEM

Któż nie kocha wiosny? Tylko spójrz: kwitnące kwiaty, zielone drzewa i... pyłki w powietrzu. Eh, a więc znowu sezon alergiczny. Niestety, **objawy alergii mogą pojawić się już we wczesnym dzieciństwie**. Do innych typowych alergenów zaliczamy: roztocza kurzu domowego, pleśń, sierść kota i psa.

PRZYCZYNA

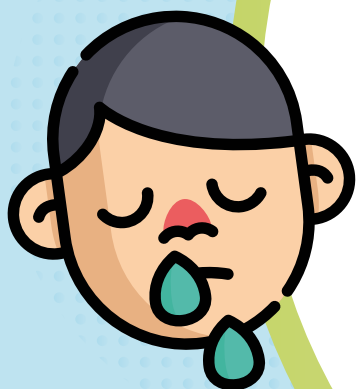
Organizm traktuje alergeny jak zarazki, co skutkuje **zatkanym** lub **cieknącym noskiem**. Dodaj do tego kichanie i łzawienie oczu – otrzymasz przepis na **koszmar każdego rodzica**. Objawy pojawiają się w ciągu **kilku minut** po ekspozycji na alergen i mogą być obecne nawet **do kilku godzin**.

Co się dzieje w nosku?

*

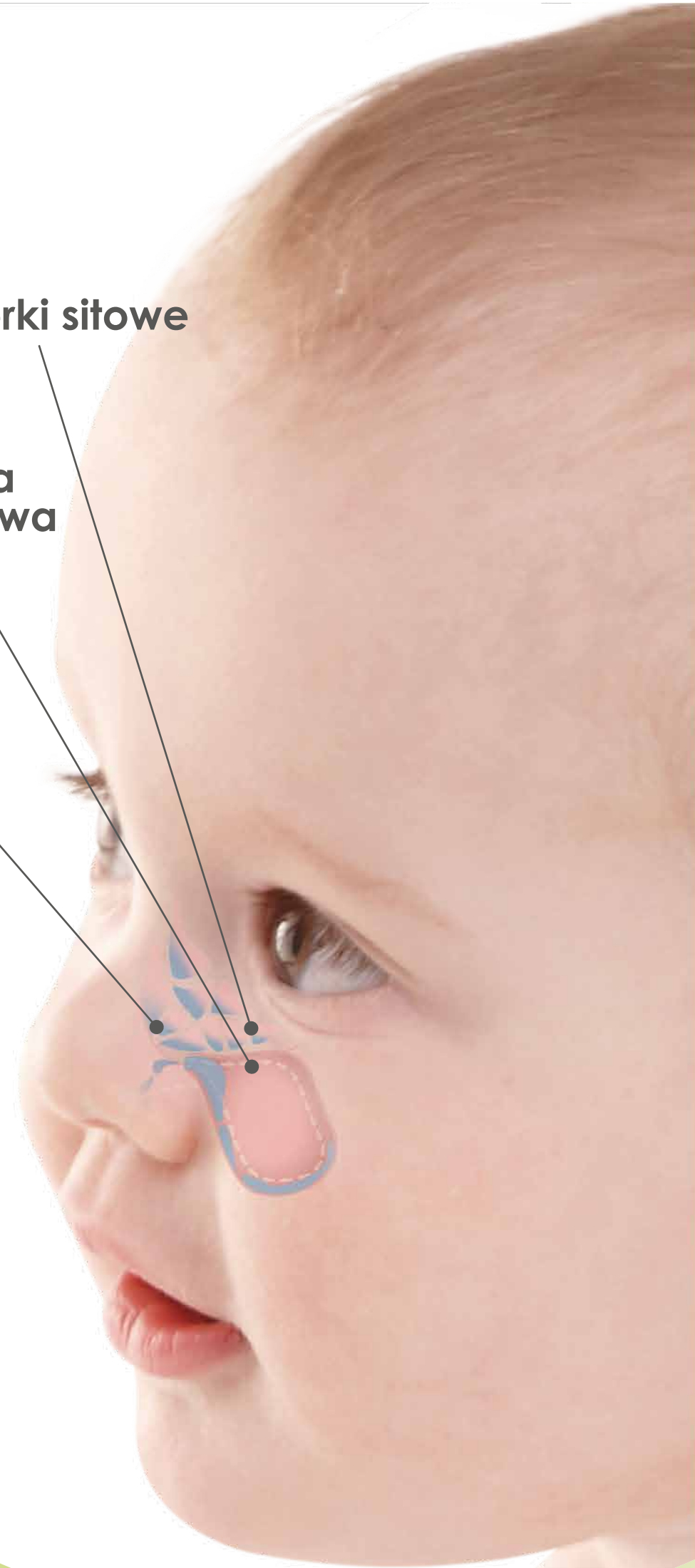
Może się wydawać, że katar do nic poważnego.

Jasne, przeszkadza dziecku (a więc i Tobie) w codziennym funkcjonowaniu, ale „prędeż czy później sam przejdzie” – to powszechne przekonanie. Cóż, **to nie do końca prawda**. Dowiedzmy się, dlaczego.



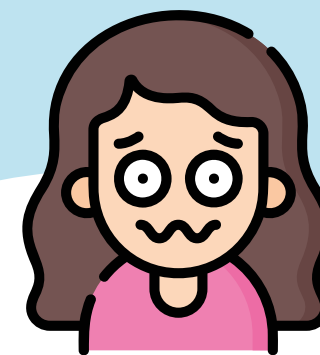
Zwiększona produkcja śluzu w nosie jest odpowiedzią organizmu na wirusy i alergeny. **Wydzielina ta pomaga oczyścić nos**, zamieniając go w prawdziwe pole bitwy. Jednak **śluz zalegający w dużej ilości, nieleczone, może powodować poważne problemy.**

komórki sitowe
zatoka szczękowa
jama nosowa



Co się dzieje w nosku?

*



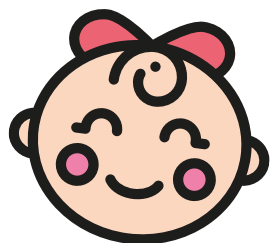
Zalegająca wydzielina może prowadzić do **poważnych konsekwencji**, takich jak **zapalenie oskrzeli, zatok lub ucha środkowego**, a także spowodować **zaburzenia snu** – od łagodnych, po ciężkie. Na tym etapie często już **nie da się uniknąć leków** (w tym antybiotyków)!

Uwaga: istnieje wiele czynników ryzyka, które mogą wywołać **niepożądaną reakcję na lek u dzieci**. Unikaj leków, lub, gdy to niemożliwe, stosuj je bardzo ostrożnie. Pamiętaj, że **lepiej jest zapobiegać niż leczyć**.



Co się dzieje w nosku?

*



Mamy dla Ciebie **dobrą wiadomość!** **Usuwanie nadmiaru śluzu z noska** możesz nie tylko ułatwić dziecku oddychanie, ale także przyczynić się do **zapobiegania chorobom oraz zmniejszyć ryzyko rozwoju poważniejszych chorób.** Dzięki prawidłowej higienie nosa możliwe jest **uniknięcie poważnych komplikacji i ograniczenie stosowanie leków.**



* Korzyści z oczyszczania noska

”

Aspiratory **skutecznie oczyszczają nos** z zalegającej wydzieliny, dzięki czemu dzieciom **łatwiej się oddycha, a infekcja trwa krócej**. Jestem położną z 10-letnim stażem, w swojej codziennej praktyce rekomenduję używanie aspiratorów jako **najbezpieczniejszą formę udrożnienia małego noska**.

Karolina Bzowska

*Mgr położnictwa - Certyfikowana doradczyni laktacyjna
Instruktorka chustonoszenia Clauwi
Instruktorka masażu Shantala dla niemowląt
Szkoła Rodzenia Picolino*

“



Korzyści z oczyszczania noska

*

CZY WIESZ, ŻE...

FAKT

Noworodki oddychają prawie wyłącznie przez nos przez kilka pierwszych miesięcy życia. Spróbuj wziąć oddech przez zatkany nos. Niezbyt wygodne, prawda?

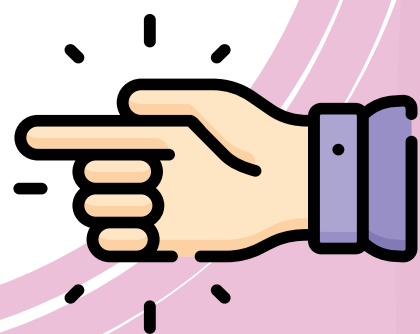


PROBLEM

Kiedy nosek jest zatkany, dostarczenie odpowiedniej ilości tlenu jest utrudnione, więc dziecko staje się niespokojne. To zrozumiałe, skoro **nie może swobodnie spać, ssać piersi czy smoczka.**

ROZWIĄZANIE

Oczyszczając nosek aspiratorem **udrażniamy drogi oddechowe** i zapewniamy warunki do **spokojnego odpoczynku i karmienia.**



* Korzyści z oczyszczania noska

ZA POMOCĄ ASPIRATORA DO NOSA MOŻESZ:



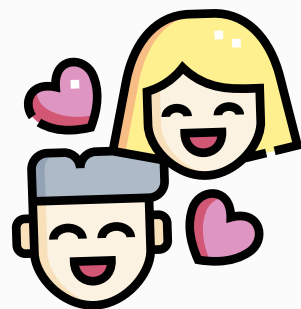
zapobiegać chorobom
górnych dróg
oddechowych,

ograniczyć
stosowanie leków,



zapewnić dziecku i
sobie spokojną noc.

Szczęśliwy maluszek
= szczęśliwa rodzina!



Wybieraj tylko
bezpieczne wyroby
medyczne zgodne
z międzynarodowymi
zaleceniami!



QUIZ! Czy znasz wszystkie mity o katarze?

*

KATAR TO POWAŻNY PROBLEM



PRAWDA

FAŁSZ

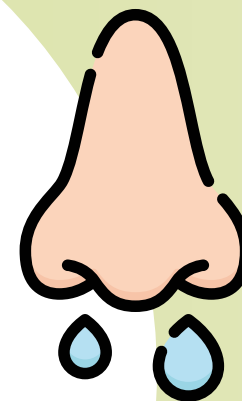
PRAWDA! Niemowlęta oddychają głównie przez nos, więc spanie i jedzenie jest utrudnione, gdy nosek jest zatkany. To brzmi jak problem.

KATAR POWINIEN BYĆ LECZONY

PRAWDA

FAŁSZ

PRAWDA! Zalegająca wydzielina może prowadzić do komplikacji i być symptomem poważniejszych chorób.



NALEŻY ZAWSZE UŻYWAĆ NAJSILNIEJSZEJ MOCY SSANIA ASPIRATORA

PRAWDA

FAŁSZ

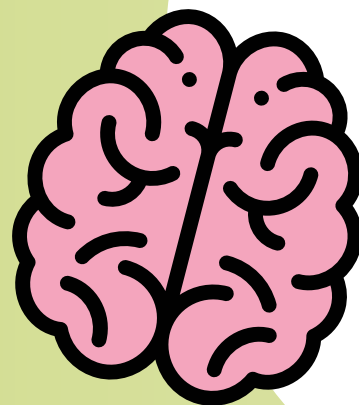
FAŁSZ! Zaczynij od najniższej skutecznej mocy ssania aspiratora i zwiększaj ją w zależności od gęstości wydzieliny.

ASPIRATOR DO NOSA WYSSIE MÓZG TWOJEGO DZIECKA

PRAWDA

FAŁSZ

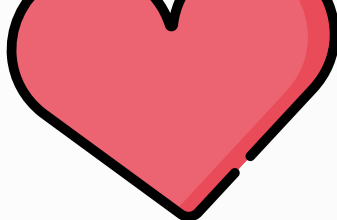



FAŁSZ! Bez obaw, to niemożliwe! :)))



Co zrobić, gdy dziecko jest przeziębione?

*

LISTA ZADAŃ

- dużo **miłości i troski** 
- picie wody**, by zapobiec odwodnieniu
- płukanie nosa solą fizjologiczną**, by rozrzedzić wydzielinę w zatkanym nosku 
- w przypadku ciekącego kataru **oczyszczenie przewodu nosowego aspiratorem** 
- nawilżacz powietrza z chłodną mgiełką** dla ułatwienia oddychania
- dieta **bogata w witaminy**
- dużo **snu i odpoczynku** 
- pozostawanie w domu**, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby
- w przypadku ciężkiego stanu dziecka – **skontaktuj się z lekarzem!**



Jak skutecznie wyczyścić nosek dziecka?

*



KROK 1.

Suchą, bardzo gęstą wydzielinę można rozrzedzić przy pomocy **łagodnej soli fizjologicznej**. Po jej zastosowaniu poczekaj kilka minut i **wytrzyj nadmiar wydzieliny chusteczką**.



KROK 2.

Oczyścić nosek dziecka przy pomocy **aspiratora do nosa**. Usunięcie śluzu nawet z miejsc głębiej położonych będzie teraz **dużo łatwiejsze!**



Jak używać aspiratora do nosa?



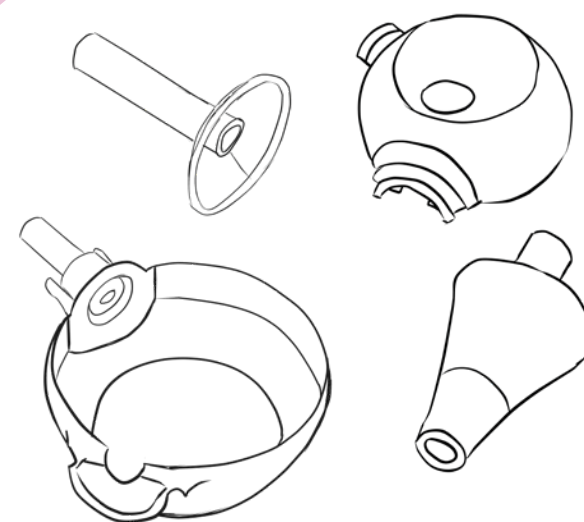
Gościnnie:
Elektryczny
Aspirator Do Nosa
Nosiboo Pro

1



Włącz urządzenie
i wybierz
odpowiednią
moc ssania.

3



Umyj części w letniej
wodzie z płynnym
mydłem.

2

Przytrzymaj dziecko
w **stabilnej pozycji**.
Włóż **końcówkę**
aspiratora do
nozdrza dziecka.
Delikatnie poruszaj
końcówką.

4

Pozostaw części do
całkowitego
wyschnięcia przed
następnym
użyciem.





* Jak używać aspiratora do nosa?

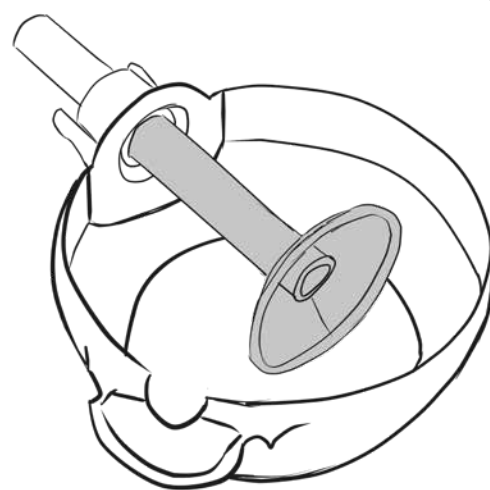
WSKAZÓWKI



Jeśli wydzielina jest **rzadka**, użyj **nizszej mocy ssania**.
Jeśli jest **gęsta**, ustaw **wyższą moc urządzenia**.



Delikatnie poruszaj końcówką w nosie, aby upewnić się, że **docierasz do całego obszaru nozdrza**.



Dzięki specjalnej **rurce z kołnierzem** wewnątrz głowicy **wydzielina nie dostanie się** do wężyka ani do wnętrza urządzenia. **Higiena przede wszystkim!**



* Kiedy skonsultować się z lekarzem?

ROZWAŻ KONTAKT Z LEKARZEM, GDY TWOJE DZIECKO:

- ma **wysoką** lub **długotrwałą** (>2 dni) gorączkę,
- cierpi z powodu **uporczywego kaszlu**,
- zmieniło swoją **codzienną aktywność**: śpi znacznie mniej lub więcej niż zwykle,
- ma **problemy z oddychaniem**,
- odczuwa **ból ucha**,
- odmawia **jedzenia**,
- **wymiotuje** lub ma **biegunkę**,
- wydmuchuje **krwawą wydzielinę** z nosa.

Jeśli Twoje dziecko **ma mniej niż 3 miesiące**, skontaktuj się z lekarzem już we **wczesnym stadium choroby!**





Teraz już **wiesz co**
robić, gdy katar
zaatakuję!

Poznaj rodzinę Nosiboo!

*

nosiboo[®]go

portable nasal aspirator

Wygodny
w podróży



nosiboo[®]eco

manual nasal aspirator



nosiboo[®]pro2

electric nasal aspirator



Łagodna pomoc
w nocy

Zawsze pod ręką
w pokoju dziecięcym

*Poznaj rodzinę Nosiboo!



Tak powstała marka Nosiboo – seria **rewolucyjnych aspiratorów do nosa, przyjaznych dla dziecka i jednocześnie wygodnych w obsłudze dla rodziców.**

Pomysł na aspirator **Nosiboo** narodził się w głowach **dwóch inżynierów**, a prywatnie **młodych ojców**, których rodziny musiały zmagać się z **bezsennymi nocami** po przyjściu na świat dzieci.



*Poznaj rodzinę Nosiboo!



łatwe w
czyszczeniu



bezpieczne
urządzenia
medyczne



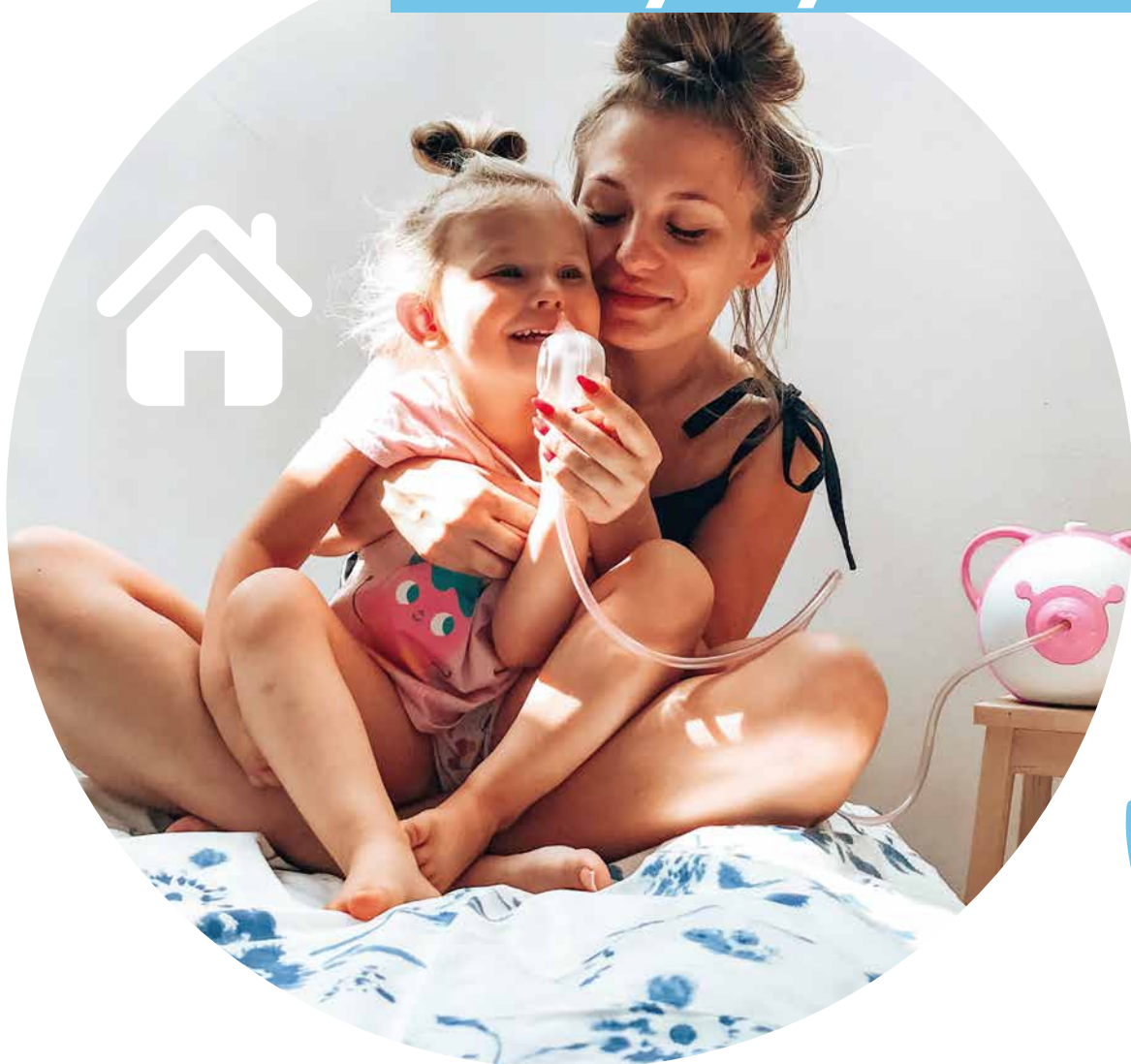
opatentowany,
przyjazny
dzieciom design



skuteczne
działanie



**Dla szczęśliwego dnia
z czystym noskiem!**



*Poznaj rodzinę Nosiboo!



komfort i zabawa



bezpieczeństwo



technologia



rodzina

* Bibliografia

APCP RESPIRATORY GROUP UK. (2015). *Guidelines for nasopharyngeal suction of a child or young adult*. https://apcp.csp.org.uk/system/files/guidelines_for_nasopharyngeal_suction_0_1.pdf

Centers for Disease Control and Prevention. (2019). *Runny Nose from a Cold & Antibiotics: Q & A Guide for Parents U.S. Department of Health and Human Services*. <https://www.cdc.gov/antibiotic-use/community/pdfs/runny-nose-bw-faqs.pdf>

Chirico G., Beccagutti F. (2010). Nasal obstruction in neonates and infants. *PubMed - Minerva Pediatr*, 2010 Oct; 62(5):499-505. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20940683>

Chirico, G., Quartarone G., and Mallefet P. (2014). Nasal congestion in infants and children: a literature review on efficacy and safety of non-pharmacological treatments. *Minerva pediatrica*, 66.6 (2014): 549-557. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25336097>

Corey J. P., Houser S. M., Ng B. A. (2000). Nasal congestion: a review of its etiology, evaluation, and treatment. *Ear Nose Throat J.*, Sep;79(9):690-3, 696, 698 passim. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11011488/>

Fairley W. J. (2014). *Rhino-sinusitis: Causes and medical treatment*. <https://entkent.com/rhino-sinusitis/>

Fokkens W. J., Lund V. J., Hopkins C... (2020). European Position Paper on Rhinosinusitis and Nasal Polyps 2020. *Rhinology*, 2020 Feb 20;58(Suppl S29):1-464. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32077450/>

Gellner C. (2018) *Should I be worried if my child gets sick too often?* [Interview transcript] Health University of Utah. https://healthcare.utah.edu/the-scope/shows.php?shows=0_5nzsffm

Hardjojo A., Shek L. P...(2012). Rhinitis in children less than 6 years of age: current knowledge and challenges. *Asia Pac Allergy*, Jan;2(1):90. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3206246/>

Lucile Packard Children's Hospital. *Common Cold in Children*. <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=upper-respiratory-infection-uri-or-common-cold-90-P02966>

Mayo Clinic. (2019). *Common cold in babies*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/common-cold-in-babies/symptoms-causes/syc-20351651>

Pizzulli A., Perna S., Bennewiz A... (2018) The impact of nasal aspiration with an automatic device on upper and lower respiratory symptoms in wheezing children: a pilot case-control study. *Italian Journal of Pediatrics*, volume 44, article number: 68. <https://ijponline.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13052-018-0489-6>

Raniszewska A., Górska E., Kotuła I... (2015). Recurrent respiratory tract infections in children – analysis of immunological examinations. *Central-European Journal of Immunology*, 40(2), 167–173. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4637391/>

Roberts G., Xatzipsalti M., Borrego L. M... (2013). Paediatric rhinitis: position paper of the European Academy of Allergy and Clinical Immunology. *European Journal of Allergy and Clinical Immunology*, vol. 68, issue 9, 1102-1116. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/all.12235>

World Health Organization (2007). *Promoting safety of medicines for children* (NLM classification: WS 366). https://www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/Promotion_safe_med_childrens.pdf

Yaofeng Ji, Yin Liu, and Na Yang (2016). Pediatric rhinitis risk factors. *Exp Ther Med.*, Oct; 12(4): 2383–2386. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5038586/>

AUTORZY ZDJĘĆ:

@Bienussa Photography (cover, 18), @de.jolis.instants (2), @pajpeczka (4), @melaaniersl (5, 24), @asiaczarkowska (10), @by.malwi (12), @papathumper (14), @mama.jadzi (16), @_mrs.mom (16), @tashcard (17), @madtayobray (20), @jaiomari (23), @dariaszczawinska (23), @paty.taty (23), @_cari.na.h (24), @loryhellmann (24), @nothingdownaboutit (24)



nosiboo[®]
designed to care

www.nosiboo.eu



[nosiboo_babycare](https://www.instagram.com/nosiboo_babycare)



[nosiboo](https://www.facebook.com/nosiboo)