

La soluzione fisiologica durante il lavaggio nasale, passando nelle cavità nasali porta fuori con sé il muco in eccesso e le pulisce da polveri, fumo, agenti inquinanti, batteri e virus, facilitando la guarigione dalle infezioni e liberando il naso chiuso.

NON TRASCURARE QUESTE SEMPLICI RACCOMANDAZIONI!

Quando infatti si verifica una difficoltà a respirare col naso, e la respirazione diventa in maniera abituale orale si può assistere a modificazioni anatomiche che riguardano diversi distretti, in particolare:

- alterazioni del cavo orale (labbra incompetenti)
- alterazioni ortodontiche, (postura della lingua bassa, malocclusioni dentarie con alterazione della deglutizione)
- alterazioni posturali,
- alterazioni dello sviluppo cranio facciale (faccia lunga e stretta, narici strette)

Tali conseguenze influiscono anche sullo stato di salute generale del bambino:

spesso i bimbi respiratori orali presentano grandi difficoltà di concentrazione

con scarsi esiti scolastici e difficoltà ad alzarsi anche dopo adeguate ore di sonno notturno.

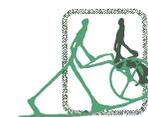


Se il tuo bambino:

- non riesce a respirare col naso;
- passa buona parte del tempo a bocca aperta;
- si ammala spesso durante i mesi invernali (raffreddori, otiti, tonsilliti, adenoiditi, asma, allergie);
- soffre di stitichezza e/o coliti;
- presenta difficoltà di attenzione e concentrazione o di memorizzazione durante l'apprendimento scolastico;
- di notte tende a russare.

NON ESITARE E CONTATTA UNO SPECIALISTA!

**LAVAGGI
NASALI
per i bimbi**



ANMIC
RIABILITAZIONE
www.anmicriabilitazione.it

Il tuo bambino ha spesso il nasino intasato? È soggetto a otiti frequenti? La notte russa? Respira spesso con la bocca aperta?

Tenere pulito il nasino può essere una misura preventiva efficace.

Curare regolarmente l'igiene del naso con lavaggi con soluzioni saline è un metodo semplice ed efficace per **prevenire sintomi fastidiosi e alleviare il disagio quando il raffreddore è già in atto.**

Il naso non è un organo deputato solamente a sentire gli odori, ma funziona come un vero e proprio filtro: il suo compito principale è quello di filtrare e umidificare l'aria che arriverà nei nostri polmoni, limitando l'accesso a freddo, fumo, particelle inquinanti e pollini, virus, batteri che potrebbero essere nocivi per la nostra salute.

Il naso ha un proprio sistema di pulizia che viene messo in atto tramite le secrezioni e a fenomeni come lo starnuto: il muco "imprigiona" agenti inquinanti virus, batteri, allergeni e li sposta verso la gola, per smaltirli. Ecco il motivo per cui è importante ripristinare la funzione di difesa del naso tramite i lavaggi, così da rimuovere le secrezioni e ridurre la quantità di agenti inquinanti che viene in contatto con la nostra mucosa.

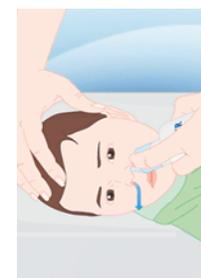
LAVAGGI NASALI: QUANDO?

Sarebbe buona norma iniziare con i lavaggi sin dalla primissima infanzia e farla diventare una routine quotidiana. Non è una pratica assolutamente dolorosa o fastidiosa, anzi diventerà anche piacevole per i bimbi scoprire la sensazione di un nasino libero e pulito!

Per prima cosa dobbiamo munirci di soluzione fisiologica contenuta in recipiente sterile e una siringa; la soluzione, viene fatta passare nel naso, entra da una narice ed esce dall'altra senza causare alcun dolore o fastidio.



LAVAGGI NASALI: COME?



Aspirare la quantità di soluzione fisiologica prevista e lasciare l'ago nel flacone di fisiologica;

avvicinarsi al lavandino, far flettere la testa al bambino in avanti e ruotarla da un lato. Se il bambino è piccolo e può essere tenuto in braccio, posizionarlo con la sua testa più in basso rispetto alle spalle. Se si tratta di un lattante, adagiarlo supino con il suo capo ruotato da un lato su un lettino;

introdurre delicatamente la siringa in una narice a 90° rispetto al volto del bambino (la siringa è diretta verso l'orecchio);

introdurre lentamente la soluzione;

lasciare defluire la soluzione attraverso l'altra narice. Nel caso la seconda narice sia ostruita, la soluzione può uscire dalla bocca;

pulire il naso con un fazzoletto;

ripetere l'operazione nell'altra narice, posizionando il bambino sul lato opposto.