

# ¿CÓMO HACER LAVADOS NASALES? a bebés

Nos encontramos en una época del año en la que llegan los primeros catarros, y con ellos, los temidos mocos. Si tenemos en cuenta que durante los 6 primeros meses de vida, los niños respiran por la nariz, y que además sus orificios nasales son muy pequeños, debemos realizar lavados nasales para eliminar los mocos y que puedan respirar bien.

Hay que realizarles los lavados nasales, ya que los bebés tosen muy flojo y no saben sonarse. Por este motivo, las secreciones se quedan continuamente en la garganta o en vías altas (nariz y garganta).

## ¿Cuándo hay que hacer lavados nasales?

### 1. Antes de comer.

Uno de los síntomas producidos por la gran cantidad de mocos que tienen los bebés es que comienzan a comer menos. Así que si limpiamos la nariz, el niño no tendrá la sensación de que se ahoga al tragar y cuando tiene la boca cerrada porque la nariz la tiene despejada.

### 2. Antes de dormir.

Para evitar que se despierten a media noche porque tienen la nariz llena de mocos.

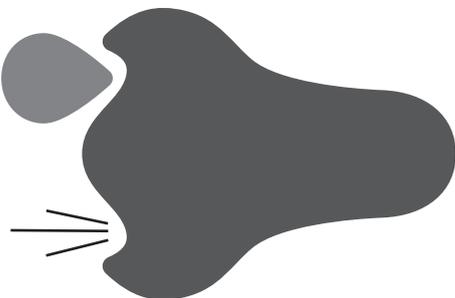
### 3. Antes de darle la medicación.

Antes de darle medicación inhalada (ventolín o budesonida) recomendada por el pediatra, hay que lavarle la nariz para que pueda respirar correctamente la medicación.

## ¿Qué podemos utilizar?

Monodosis de suero, rinomer o spray nasal, o una jeringuilla con suero.

- **Monodosis.** Es mejor monodosis porque no llevan presión y sabes la cantidad exacta que les estás administrando.
- **Sprays nasales.** Con los sprays nasales no sabemos exactamente la cantidad de suero que estamos dando al niño.
- **Jeringuilla con suero.** Es preferible utilizar la jeringa para realizar el lavado porque así podemos aprovechar la fuerza de esta y conseguir que salgan más mocos además, de que sabemos la cantidad de suero que estamos metiendo en la nariz del niño.



# ¿CÓMO HACER LAVADOS NASALES? a bebés

## ¿Cómo hacer lavados nasales a bebés?

Existen muchas maneras de hacer el lavado nasal. Tumbado, de lado, sentado, boca abajo. A cada padre se lo han explicado de una manera diferente, pero sobre todo, se pueden hacer de dos maneras.

- 1.** Tumbado boca arriba, con la cabeza del niño ladeada. Metemos el suero por el orificio de arriba, podemos cerrar la boca o poner el chupete para que salga disparado por el otro lado o el niño se trague el moco.
- 2.** Sentados con la espalda del niño apoyada en nuestra tripa. Inclizamos la cabeza hacia el lado izquierdo y metemos el suero por el agujero derecho de la nariz y le cerramos la boca para que el moco solo pueda salir por el otro orificio de la nariz, o se lo trague. A veces, el moco va a la boca donde podemos retirarlo con una gasa.

Lo que buscamos es que el moco cambie de sitio, para que el niño pueda respirar mejor. No tenemos que preocuparnos porque el moco o el suero se lo trague porque más tarde lo expulsará en las heces.

## ¿Cuándo debemos dejar de hacer lavados nasales?

En el momento en que el niño aprenda a sonarse solo no habrá que volver a hacer lavados nasales.

## ¿Es bueno aspirar las secreciones?

No debemos aspirar los mocos de manera sistemática, ya que la presión hace que se seque la mucosa de la nariz. Hay que hacerlo cuando notemos que sigue habiendo mocos. Si el moco ha salido, o notamos que el niño hace menos ruido al respirar, es síntoma de que no hay que seguir aspirando. Una vez que el niño ya no tenga mocos, dejaremos de realizar un lavado nasal al día.

## ¿Cuántos lavados nasales podemos realizar al día?

Se pueden realizar cuantos lavados nasales queramos al día. No tienen contraindicación. Es conveniente realizarlo siempre que el niño haga ruidos con la garganta o cuando vemos que se le caen los mocos.

