

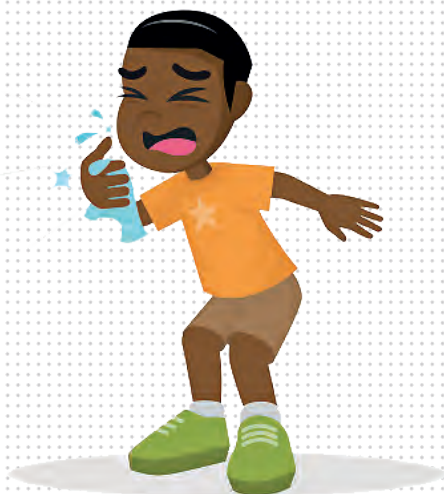
Gaslini



ISTITUTO GIANNINA GASLINI

ISTITUTO PEDIATRICO
DI RICOVERO E CURA
A CARATTERE SCIENTIFICO

Lavaggio nasale: una sana abitudine per respirare meglio



Pediatria d'Urgenza e Pronto Soccorso
Dipartimento Integrato di Scienze Pediatriche
ed Emato-Oncologiche
Responsabile Salvatore Renna

1 Perché è importante fare i lavaggi nasali?

Il naso è la porta d'ingresso delle vie respiratorie e il filtro dei nostri polmoni.

Le secrezioni nasali possono estendersi con facilità anche nelle orecchie e negli occhi.

Il lavaggio nasale è una pratica che prevede l'irrigazione delle cavità nasali con soluzioni saline e ciò contribuisce alla normale igiene quotidiana e permette di eliminare il muco ed eventuali allergeni. È una manovra particolarmente utile in età pediatrica. Il naso tappato rende difficoltosa non solo la respirazione ma anche l'alimentazione dei bambini, può provocare disturbi del sonno e comportare una serie di rischi come le infezioni delle alte vie respiratorie (otiti, sinusiti) e basse vie respiratorie (bronchioliti).

2 Quando si devono eseguire i lavaggi nasali?

Quotidianamente per una buona igiene della cavità nasale. In caso di presenza di muco, più volte al giorno, in particolar modo, prima dei pasti e prima di dormire.

3 Cosa si deve utilizzare?

Soluzioni saline come soluzione fisiologica 0.9% o soluzione ipertonica 3% (quest'ultima utilizzare solo se prescritta dal medico). In commercio si possono trovare fiale, spray o flaconi. Se necessario utilizzare una siringa da 2.5 ml o 5 ml senza ago.

4 Come si eseguono i lavaggi nasali?

1. Posizionare il bambino piccolo (fino ad 1 anno d'età) sul fianco e mantenere la testa con delicatezza e sicurezza, evitando così movimenti improvvisi durante la manovra. Il bambino più grande (oltre all'anno) può stare seduto o in piedi davanti al lavandino

2. Flettere la testa in avanti e ruotarla verso un lato. Posizionare la siringa o il cono dello spray all'ingresso della narice.

3. Svuotare la siringa o premere lo spray, esercitando una pressione continua e lenta. Se avete eseguito correttamente l'operazione, vedrete, dalla narice contro laterale, uscire l'acqua che trascinerà con sé le secrezioni. Se la posizione è corretta la soluzione non raggiungerà la gola e non provocherà fastidio. La detersione nasale sarà completata liberando le narici dal muco mediante aspirazione dolce o facendo soffiare il naso.

COME EFFETTUARE IL LAVAGGIO NASALE DEL BAMBINO

- 1.** Posizionare il bambino a seconda dell'età:
- Neonato/lattante: distendere il bambino sulla schiena su una superficie stabile, lasciandolo giocare un pò con il flacone/siringa/spray per tranquillizzarlo.
 - Bambino: seduto sulla sedia, spiegarli la proceura per tranquillizzarlo e ottenere la sua collaborazione.



- 2.** Inclinare la testa del bambino da un lato, introducendo delicatamente il beccuccio/siringa nella narice superiore.



- 3.** Premere l'erogatore/lo stantuffo della siringa finchè la soluzione non esce dall'altra narice, rimuovendo così il muco in modo completo.



- 4.** Ripete l'operazione con l'altra narice, girando la testa del bambino dall'altra parte.



- 5.** Sollevare il neonato/lattante per far fuoriuscire tutto il muco e pulire il nasino con un fazzoletto. Nel bambino sollecitarlo a soffiarsi il naso.



- 6.** Dopo ogni utilizzo, risciacquare l'erogatore / la siringa con acqua calda e far asciugare bene.



Non eseguire il lavaggio nasale quando il bambino ha la testa indietro per evitare che la soluzione possa andargli di traverso.

Il video del lavaggio è presente su facebook



5 Cosa bisogna evitare?

Non effettuare le irrigazioni in caso di lesioni nasali. Non utilizzare soluzioni preparate a livello domestico. In tal caso, il vostro medico vi dirà, se necessario, come procedere alla preparazione delle stesse.

6 Soffiarsi il naso.....

Questa manovra fa sì che il muco presente all'interno delle cavità nasali venga eliminato all'esterno. Importante insegnare ai bambini fin da piccoli come ci si deve soffiare il naso. Deve essere preceduto da una corretto lavaggio nasale, bisogna soffiare una narice alla volta (a bocca chiusa), ripetere l'operazione da entrambi le narici. Nei lattanti si possono utilizzare aspiratori nasali presenti in commercio.

Pediatria d'Urgenza e Pronto Soccorso

Sede: Padiglione DEA, 1° piano

Tel: 010 56362351 -2353

Email: salvatorerenna@gaslini.org

capsalmedurg@gaslini.org

Seguici sui social

Gaslini

