

Промывание носа — главный навык при насморке

Зачем промывать нос?

- Увлажнить слизистую (сухая — трескается — вирусы проникают в кровь).
- Смыть вирусы, бактерии, пыль, аллергены.
- Убрать густую слизь, восстановить носовое дыхание.
- Подготовить нос к лекарствам (капли действуют лучше).

Чем промывать — безопасные растворы

Средство	Для кого	Комментарий
Физраствор (0,9% NaCl)	всем с рождения	самый безопасный, можно купить в аптеке (стоит копейки)
Аптечные спреи / капли	всем	удобно, но дороже. Внимание: для грудничков — только капли, не спрей!
Самодельный раствор (1 ч.л. соли на 1 л кипяченой воды)	детям >1 года	важно точное соотношение, иначе пересушит
(комплект с грушей)	с 4 лет	сильное давление, только при навыке

Что НЕЛЬЗЯ использовать:

- **Воду из-под крана** (опасные амёбы, хлор).
- **Мыло, соду, йод, марганцовку** — сжигают слизистую.
- **Сосудосуживающие капли для промывания** (они — для лечения, не для очистки).

От 0 до 1 года (груднички) — только капли!

Никаких спреев под давлением! Жидкость может попасть в слуховую трубу → отит.

Как правильно промывать нос

1. Ребенок лежит на спине, голову чуть повернуть набок.
2. Закапать **2–3 капли** физраствора в верхнюю ноздрю.
3. Подождать 30–60 секунд (слизь размягчится).
4. Отсосать слизь **грушей-аспиратором** (или маленькой спринцовкой с мягким наконечником).
5. Повернуть голову в другую сторону, повторить.
6. При сильном плаче — прекратить, успокоить, попробовать позже.

Важно: не заливать много! Если ребенок кашляет или давится — вы перелили. Переверните его на живот и похлопайте по спинке.

От 1 года до 3 лет — капли или «мягкий душ»

Ребенок еще не умеет сморкаться и задерживать дыхание.

Вариант А (капельный, безопасный):

- Лежа на боку → закапать 4–5 капель в верхнюю ноздрю → через минуту аспиратор → повторить с другой стороны.

Вариант Б (душ, если ребенок не боится воды):

- Стоя над раковиной или в ванне, голова наклонена вперед и вниз (подбородок к груди).
- Мягкая спринцовка без иглы — направить струю вдоль наружной стенки носа (не вверх!).
- Вода течет из другой ноздри или через рот.
- После — высморкать (или отсосать).

Если ребенок кричит, вырывается — не мучайте. Лучше капли + аспиратор, чем психотравма.

От 3 до 7 лет — учим промываться самостоятельно**Техника «чайник» (дети любят):**

- Используйте **чайник** (аптечный) или маленькую спринцовку с мягким наконечником.
- Ребенок наклоняется над раковиной, голова прямо или чуть вбок, рот открыт.
- Струя — в верхнюю ноздрю (под давлением средней силы).
- Жидкость выливается из нижней ноздри или рта.
- Повторить с другой стороны.
- После тщательно высморкаться.

Чего боится ребенок и как помочь:**Страх****Решение**

Вода попадает в горло	Наклонить голову сильнее вниз
Щиплет	Используйте теплый раствор (не холодный)
Не могу задержать дыхание	Рот открыт — дыши ртом
Страшно	Покажите на себе, потом на игрушке (медвежонок промывает нос)

7+ лет и подростки — полноценное промывание**Система «полного орошения»:**

- Раствор — в спринцовке (объем 50–100 мл) или шприце без иглы.
- Наклон вперед под 90°, голова чуть вбок.
- Струя — в ноздрю, которая сверху.
- Повторить, поменять сторону.
- Высморкаться поочередно каждой ноздрей (не зажимая вторую пальцем, чтобы не загнать слизь в пазухи).

Режим промываний:

- При насморке — **3–4 раза в день** (перед закапыванием лекарств).
- Для профилактики ОРВИ (после сада/школы) — 1 раз вечером.
- При аллергии — после возвращения с улицы.

❑ **ОШИБКИ родителей (опасные!)**

Ошибка	Последствие
Спрей под давлением ребенку до года	Отит, паника, ларингоспазм
Слишком соленый раствор	Пересушивание, жжение, кровотечение
Холодный раствор	Спазм сосудов, боль
Промывание при заложенности (отек)	Вода не проходит, может попасть в уши → сначала капаем сосудосуживающие (Ксилен, Риностоп) на 5–10 минут
Сильное давление струи	Занос инфекции в пазухи или трубу

❑ **Если пошла кровь из носа во время промывания:**

1. Прекратить процедуру.
2. Наклонить голову вперед (не назад!).
3. Зажать ноздрю пальцем на 5–7 минут.
4. Приложить холод к переносице.
5. В следующий раз — меньше давление и теплее раствор.

❑ **Пошаговый чек-лист (повесьте в ванной)**

- Приготовить теплый раствор (36–37°C, капнуть на запястье).
- Ребенок высморкался (если умеет).
- Уложить/наклонить правильно.
- Ввести раствор по наружной стенке носа (не вверх!).
- Дать вытечь.
- Повторить с другой стороны.
- Тщательно высморкаться.
- Вымыть спринцовку с мылом и высушить.

❑ **Лайфхак для маленьких «нехочух»**

- Купите яркую грушу в виде зверюшки.
- Промывайте нос игрушке (мишке, зайцу).
- Сделайте это игрой: «Кто быстрее высморкается?» (3–4 года).

- Устройте конкурс «Буль-буль» — у кого громче булькает в раковине.

Запомните: если ребенок плачет и вырывается каждое промывание — сделайте паузу. Лучше промыть 1 раз спокойно, чем 4 раза в истерике. Навык приходит постепенно.

Сохраните памятку. При первом же гнойном насморке (зеленые/желтые сопли) промывание — главное лечение. И не забывайте: после промывания — лекарство в чистый нос