



Lavados nasales

Los lavados nasales consisten en la introducción de **suero fisiológico** por los orificios de la nariz para arrastrar el moco y limpiar las cavidades nasales.

CONSEJOS



- Se pueden realizar siempre que el bebé o niño/a esté **incómodo** y lo necesite para asegurar su bienestar y una correcta respiración.
- Se aconseja realizarlos **antes de la ingesta** y de ir a **dormir**.
- Los mocos son un mecanismo de **defensa**, no son malos si no interfieren en la alimentación o el sueño.
- Existen diversas **técnicas** para realizarlos, os explicamos una.

CÓMO HACER UN LAVADO NASAL



- Bebé/niño **incorporado o sentado**.
- Introducir el suero fisiológico (1-2 ml de 0 a 2 años/ 5ml si mayor) con una jeringa **perpendicular** a la cara (posición horizontal) hacia el interior de la nariz por cada una de las narinas, con cierta presión.
- Después del lavado es aconsejable que el bebé **succione** (pecho o biberón) para ayudarle a tragar el moco.

BENEFICIOS



- Se accede a la **zona posterior** de la nariz, donde se suelen acumular las secreciones.
- Es muy **eficaz** y no necesita de aspirado posterior.
- Al no ladearse la cabeza **no hay riesgo** de que entre suero en los oídos.