

## Com hem de fer un rentat nasal?



El nas s'encarrega de filtrar, escalfar i humidificar l'aire que entra al cos. Totes les impureses i pol·len que porta l'aire es disposen a la mucosa nasal. Per netejar aquestes impureses, el nas produeix moc. Els nens, sobretot els més petits, no saben treure per ells sols els mocs i serem nosaltres els que ho farem a través dels rentats nasals.

**Amb els rentats aconseguim netejar la mucositat, els al·lèrgens i els irritants, i disminuir la inflamació.** D'aquesta manera, facilitem el pas de l'aire i fem que la respiració sigui més senzilla. Si hidratem el moc, és més fàcil expulsar-lo.

### Com l'hem de fer?

Hi ha dues maneres de col·locar el nen/a:

1. Estirat, de costat, amb la galta tocant una superfície llisa.
2. Assegut, amb el cap inclinat cap a un costat.

Eviteu la posició de decúbit supí (completament estirat boca amunt), per tal de prevenir el risc de vòmits i broncoaspiració.

- Cal immobilitzar-lo amb molta cura i fermesa.
- Introduïu sèrum fisiològic (SF) o aigua de mar en esprai, per la fossa nasal que queda dalt.

Si optem pel SF, cal introduir-ne un mínim de 5ml, de forma lenta però continua (sense fer pressió). Si s'administra amb xeringa eviteu reutilitzar-la, així

evitem sobreinfeccions o reinfeccions respiratòries. Per aquest motiu, es pot utilitzar el SF directament de l'envàs monodosi, intentant en tots els casos no fer mal a l'envàs nasal.

- Cal que l'incorporeu i li tanqueu la boca suauament. Espereu que el sèrum tingui temps d'hidratar i arrossegar el moc.
- Netegeu les secrecions eliminades pel nas i boca. Una part de les secrecions seran empassades (manera natural d'eliminar la mucositat en els nens).
- Espereu 5 minuts i repetiu l'acció a l'altra fossa nasal.

Finalment, si es creu necessari, es pot aspirar el moc. No cal fer-ho després de tots els rentats ni és indispensable. Si ho fem, però, esperarem uns 5 minuts després del rentat.

### Quants cops s'ha de fer?

Els cops que el nen ho necessiti però sense abusar. Es farà quan hi hagi obstrucció nasal i dificultat respiratòria o per la ingesta. No caldrà fer-ho quan malgrat que faci soroll, el nen estigui tranquil i respirant amb normalitat. Habitualment, en ple refredat, es pot fer unes 4-5 vegades al dia. S'aconsella fer-ho abans de menjar per facilitar l'alimentació i abans de dormir per facilitar el descans.

Quan la criatura ho pugui entendre, és bo explicar-li què se li farà, així podrem obtenir la seva col·laboració. Fer un rentat és molest però necessari.