

## ¿CÓMO HACER ASPIRADOS Y LAVADOS NASALES?

Hacer lavados con suero y aspirar la mucosidad de la nariz ayuda a los niños con catarro a respirar y comer mejor.

No debe aspirar la mucosidad de la nariz más de una o dos veces al día.

Es mejor hacer los lavados con suero antes de las tomas porque el suero salino puede hacer vomitar al niño.

### ¿CÓMO HACER LOS LAVADOS CON SUERO?

Puede comprarse suero salino fisiológico en una farmacia o puede hacerlo en casa de la siguiente forma:

- En un vaso de agua tibia (no caliente) añadir un cuarto de cuchara de postre de sal de mesa.
  - Remover hasta que la sal se disuelva.
  - Guardar la mezcla tapada en un bote para usarla cuando se necesite.
  - Tirar la mezcla después de una semana.
1. Coloque al niño boca arriba.
  2. Coja con una jeringa uno o dos ml de suero salino e introdúzcaselos dentro de cada orificio nasal.
  3. Espere 1 o 2 minutos.
  4. Si el niño es mayor puede pedirle que se suene la nariz en ese momento o si no puede proceder a aspirarle la mucosidad con una pera.

### ¿CÓMO ASPIRAR LA MUCOSIDAD NASAL?

1. Coloque al niño boca arriba.
2. Fuera de la nariz saque todo el aire de la pera apretándola del todo.
3. Introduzca la punta de la pera en un orificio nasal y aspire suavemente, no es necesario aspirar hasta que la pera se hinche del todo.
4. Fuera de la nariz, vacíe la pera en un pañuelo de papel.
5. Repita los pasos 2, 3 y 4 en el otro orificio nasal.

Una vez terminada la operación lave la jeringa con agua y jabón, metiendo y sacando agua de ella varias veces. Aclárela bien.