

Малыши гораздо чаще, чем взрослые, страдают от респираторных заболеваний. Такое неприятное явление, как насморк у ребенка, знакомо каждой маме.

Обычно насморк у детей – результат развития инфекционного процесса в верхних дыхательных путях. Переохлаждение само по себе насморк не вызывает, но оно приводит к снижению местного иммунитета. А поскольку у детей защитная система организма находится в процессе формирования, даже этого достаточно для того, чтобы начался насморк.

Различают **три стадии насморка у детей.**

- При первой, сухой стадии, дыхание затруднено, но отделяемое из носа отсутствует.

- Вторая, катаральная стадия, характеризуется заложенным носом и обильными прозрачными выделениями.

- На третьей стадии начинается бактериальное воспаление слизистой, выделения из носа приобретают густую консистенцию и желто-зеленый оттенок.

Сам по себе насморк не особенно опасен, но вот его последствия и осложнения могут быть серьезными. Процесс может стать хроническим, и тогда от ринита будет очень трудно избавиться.

К другим последствиям относятся отиты, синуситы и другие воспалительные заболевания дыхательных путей. Именно поэтому надо не пускать заболевание на самотек, а обратиться к врачу. Врач даст рекомендации по режиму и назначит лечение. В лечении насморка не обойтись без закапывания в нос капель (противовирусных, антибактериальных, сосудосуживающих). И от правильного проведения этой манипуляции зависит быстрое выздоровление малыша.

Как правильно закапывать нос?

- Вымойте руки с мылом перед тем, как закапать в нос ребенку капли.
- Уложите ребенка на спину со слегка запрокинутой и наклоненной в сторону головой. Не прикасаясь пипеткой к носу, введите 2-3 капли назначенного лекарства сначала в одну ноздрю и сразу же поверните

голову ребенка в сторону этой половины носа – лекарственный раствор при этом равномерно распределяется по слизистой оболочке носа. Затем можно помассировать крыло носа. Малыш должен оставаться в таком положении еще 2-3 минуты.

- Спустя 2-3 минуты введите такое же количество раствора во вторую половину носа.
- Спреи вводите в вертикальном положении тела ребенка.

Для максимального эффекта капель закапывать их нужно в «чистый» нос. И если малышам эффективно очистить нос от выделений помогают специальные отсосы (аспираторы), то детишкам после 2-3 лет хорошо бы уметь высмаркиваться.

Как правильно сморкаться?

- Научите ребенка сморкаться правильно. Нужно набрать воздух ртом и оставить рот приоткрытым, зажать одну ноздрю, с небольшим напряжением выдувать слизь из другой в платочек. Повторить с другой стороны.

- Объясните ребенку, что сморкаться в обе ноздри одновременно нельзя.
- Не заставляйте малыша дуть носом изо всех сил.
- Используйте только чистые носовые платки или одноразовые бумажные платочки.

Как правильно научить ребенка сморкаться?

- Начните обучение, когда ребенок здоров, нос не заложен, настроение хорошее.
- Сначала покажите малышу, как это «правильно» делать. А потом попросите повторить за вами – дети любят подражать взрослым.
- Приведите в пример «авторитетных» людей, которых он любит и уважает. Можно привлечь его любимых героев, сказав, что Лунтик или Роза Барбоскина тоже так делают.
- Научите малыша выдувать воздух в игре:
 - Сдувайте носом перышки или легкие бумажки-кораблики на поверхности воды.
 - «Паровозик». Представьте, что ноздри человека – это два дымохода паровозика, через которые выходит

пар. Зажмите вместе с ребенком одну ноздрию, а во вторую начните дуть и пыхтеть изо всех сил. Такое упражнение научит ребенка высмаркиваться каждой ноздрей по отдельности.

- «Ежик». Сопите и пыхтите носом, как ежик. Делайте при этом разные смешные гримасы. Ребенку понравится эта игра, и он начнет повторять за вами.
- «Ветерок». Поочередно зажимайте то одну ноздрию, то вторую и дуйте с разной силой, изображая сильный и слабый ветер.
- Покажите, как задуть свечу носом: вначале ребенок тушит свечку, как обычно, а потом закрывает рот и учится задувать ее через нос.
- Если ни одна из игр не заладилась, будьте терпеливы, не расстраивайтесь. В следующий раз попробуйте в другом порядке или придумайте новую игру.

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
ДЫШИТЕ НОСОМ СВОБОДНО!***

Областное казенное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
**«КУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО,
МЕДИЦИНСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ»**



305000, г. Курск, ул. Кирова, д. 7; тел.: (4712) 51-1475,
305048, г. Курск, пр. Дружбы, д. 5; тел.: (4712) 57-20-85
pmc-kursk.ru



ЕСЛИ У РЕБЕНКА НАСМОРК

Составитель:
врач-оториноларинголог
Гречихина Ю.С.

Курск – 2020