

Gyermekek orrhigiéniája



Útmutató szülőknek

nosiboo[®]
designed to care



Tartalomjegyzék

*

- 03 Mi a nátha?
- 04 Miért alakul ki a nátha?
- 06 Mi folyik az orrban?
- 09 Az orrszívás előnyei
- 13 **KVÍZ!** Ismered a náthával kapcsolatos összes mítoszt?
- 14 Mit tegyek, ha gyermekem megfázik?
- 15 Hogyan tisztítsam ki hatékonyan gyermekem orrát?
- 16 Hogyan használjam az orrszívót?
- 19 Mikor hívjak orvost?
- 21 Ismerd meg a Nosiboo családot!
- 25 Bibliográfia



Együttműködő:
Dr. Ráth Gábor
Fül-orr-gégész
specialista

Mi a nátha?

*

NÁTHA

az orrnyálkahártya
gyulladása

TÜNETEK

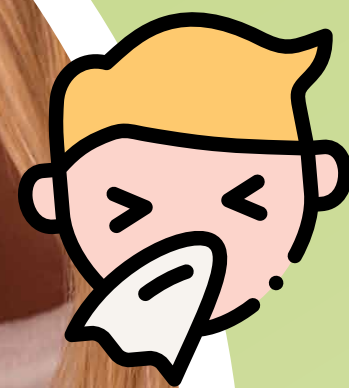
orrfolyás

orrdugulás

tüsszögés

szaglóérzékelés csökkenése

a torok hátoldalán lecsöpögő
többetvialadék



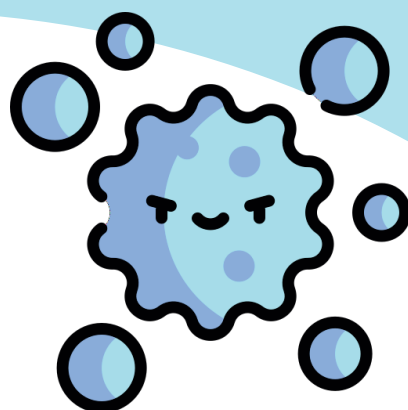
TUJTAD?

A nátha mindig az
ormelléküregek
nyálkahártyájának
gyulladásával jár, még
akkor is, ha a gyermek
nem érzi a tüneteket!

Miért alakul ki a nátha?

*

Fertőzések



PROBLÉMA

A bölcsőde vagy óvoda megkezdése sok szórakozást jelent a pajtásokkal, de a gyerkőc nemkívánatos vendégeket – **fertőző betegségeket** – is hozhat haza.

A fertőzés, amelyet nátha követ, gyakori probléma a 6 év alatti gyermekek körében. A csecsemők, kisgyermekek és óvodások évente akár 7-8 alkalommal is megfázhatnak!

OK

A vírusok mindenütt jelen vannak. Amíg **immunrendszerük fejlődésben van**, a gyermekek hajlamosabbak a fertőzésekre. A picik 15%-a szenved **visszatérő felsőlégúti fertőzéstől**. Amikor a megfázást okozó vírusok fertőzést okoznak az orrban és az orrmelléküregekben, az **orr váladékot termel, hogy kitisztuljon**. Ez segít kimosni a vírust az orrból és az orrmelléküregekből.

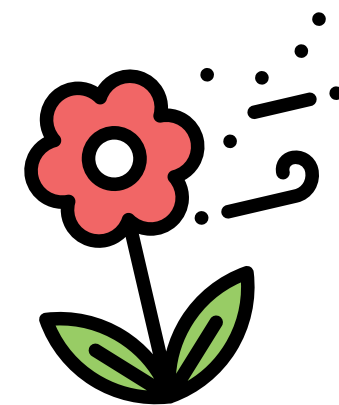


Miért alakul ki a nátha?

*



Allergia



PROBLÉMA

Ki ne szeretné a tavaszt? Nézz csak körbe: bimbózó virágok, zöld fák és... pollen a levegőben. Jaj, már megint az allergiaszezon! Sajnos a **tünetek már korai gyermekkorban jelentkezhetnek**. A tipikus allergének közé tartozik még a háziporatka, a penész, valamint a macska- és kutyaszőr.

OK

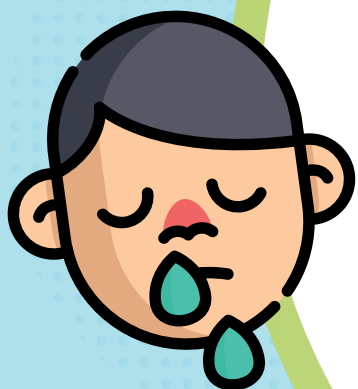
A szervezet az allergéneket kórokozóként kezeli, ami **orrdugulást** vagy **orrfolyást** eredményez. Adj hozzá egy kis tüsszögést és viszkető szemet – kész is a recept **minden szülő rémálmához**. A tünetek percekkel az allergénnel való találkozás után jelentkeznek, és **akár órákig is tarthatnak**.

Mi folyik az orrban?

*

Úgy tűnhet, hogy a nátha nem nagy ügy.

Persze, zavarja a babát (és így téged is), de „előbb vagy utóbb magától elmúlik” – mondja a közhiedelem. Nos, ez **nem egészen így van**. Derítsük ki, hogy miért.

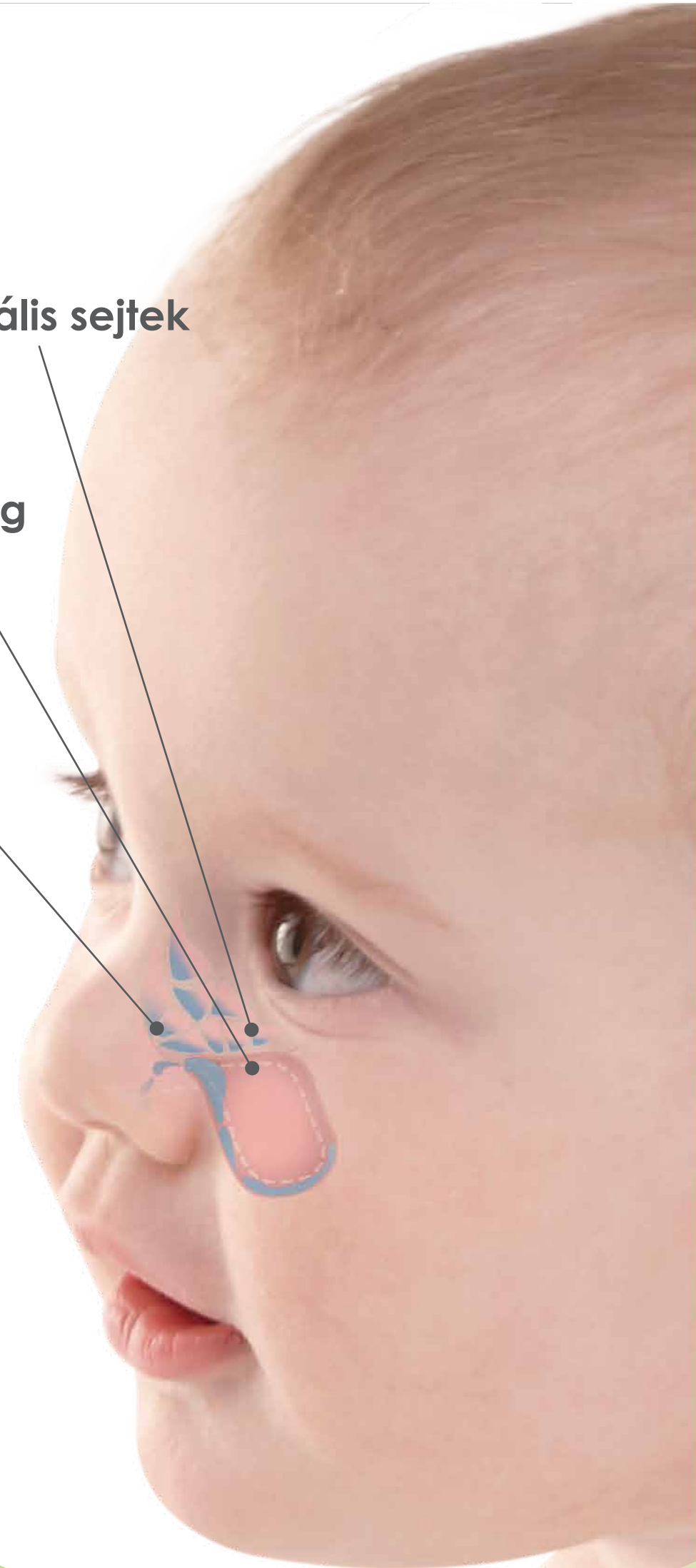


A fokozott váladéktermelés a szervezet válasza a vírusokra és allergénekre. A **váladék segít átöblíteni az orrot és az orrmelléküregeket**, igazi csatatérre változtatva azokat. Kezeletlenül hagyva azonban a **pangó váladék jelentős problémákat okozhat**.

ethmodiális sejtek

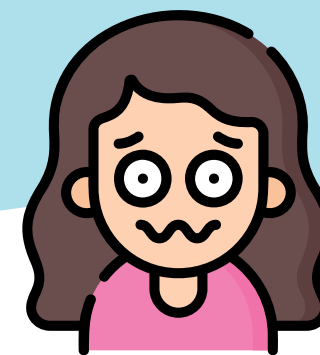
arcüreg

orrüreg



Mi folyik az orrban?

*



A pangó váladék olyan **súlyos következményekhez** vezethet, mint a **hőrgurut**, **az arcüreg- vagy középfülgyulladás**, valamint enyhe vagy súlyos **alvászavarok**. A gyógyszerek (beleértve az antibiotikumokat is) gyakran **nem kerülhetők el** ebben a szakaszban!

Megjegyzés: számos olyan kockázati tényező van, amely hajlamosítja a gyermekeket arra, hogy **egy gyógyszerre mellékhatás alakuljon ki**. Kerüld, vagy csak szükség esetén, **nagyon óvatosan alkalmazd őket**.



Mi folyik az orrban?

*



Jó hírünk van számodra!

Az **orrváladék eltávolításával** nemcsak a gyermek légzése javulhat, de **megelőzheted a betegségeket, és csökkentheted a betegség súlyosbodásának kockázatát.** A megfelelő orrhigiéniával potenciálisan **elkerülheted a súlyos szövődményeket és csökkentheted a gyógyszeres kezelés szükségességét.**



* Az orrszívás előnyei

”

35 éves fül-orr-gégészeti praxisom **tapasztalatai** alapján úgy gondolom, hogy **nagyon hasznos** az orrváladék leszívása és fontos az **orrlégzés fenntartása!** Az orrszívással sokkal **gyorsabban gyógyul meg** a kialakult betegség.

Dr. Hárságyi Erzsébet
Fül-orr-gégész és audiológus

“



Az orrszívás előnyei



TUDDTAD?

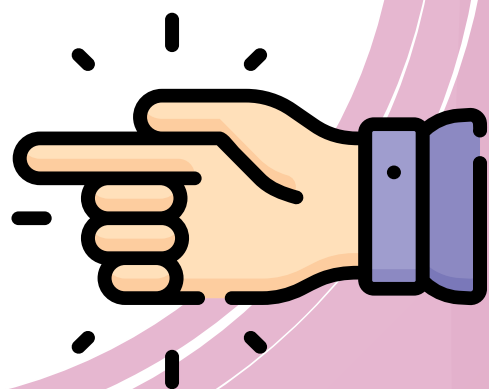
TÉNY

Az újszülöttek néhány hónapos korukig szinte kizárólag orrukon keresztül tudnak lélegezni. Próbáld csak meg bedugult orral levegőt venni! Nem valami kényelmes, ugye?



MEGOLDÁS

Az orr kiszívásával **felszabadítjuk a légutakat** és biztosítjuk a feltételeket a **nyugodt pihenéshez és táplálkozáshoz.**



PROBLÉMA

Mikor bedugul az orr, a szükséges oxigénellátás nem biztosított, így a baba nyugtalanná válik. Ez érthető, hiszen nem tud **nyugodtan aludni, cumizni, vagy anyatejet inni.**

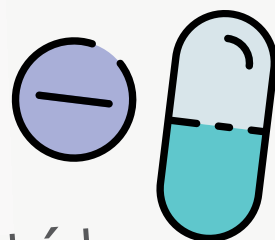
* Az orrszívás előnyei

ORRSZÍVÓ SEGÍTSÉGÉVEL:



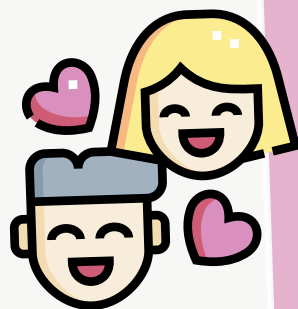
megelőzheted a felső légutak **betegségeinek** kialakulását,

csökkentheted a gyógyszerek használatát,



nyugodt éjszakát biztosíthatsz a gyermeknek és magatoknak is.

Boldog baba
= **boldog család!**



!!!
Csak biztonságos orvostechnikai eszközt válassz, mely összhangban van a **nemzetközi ajánlásokkal!**



KVÍZ! Ismered a náthával kapcsolatos összes mítoszt?

*

A NÁTHA KOMOLY PROBLÉMA



IGAZ

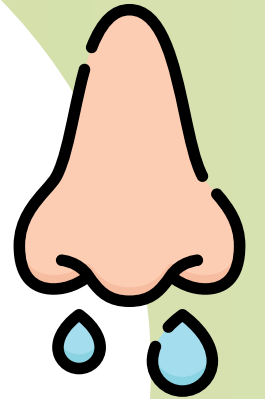
HAMIS

IGAZ! A babák főként az orrukon át lélegeznek, így az alvás és táplálkozás kűszködéssé válik, ha bedugul az orr. Ezt már nevezhetjük problémának.

AZ ORRFOLYÁST KEZELNI KELL

IGAZ

HAMIS



IGAZ! A pangó váladék szövődmények kialakulásához vezethet és súlyosabb betegség tünete is lehet.

MINDIG A LEGERŐSEBB SZÍVÓERŐT KELL HASZNÁLNI

IGAZ

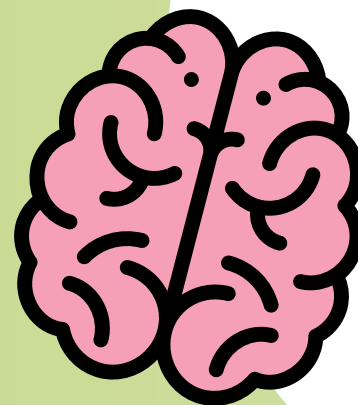
HAMIS

HAMIS! Kezdd a legalacsonyabb hatékony szívóerővel, és a váladék sűrűségétől függően növeld a szívóerőt.

AZ ORRSZÍVÓ KISZÍVJA A BABA AGYÁT

IGAZ

HAMIS

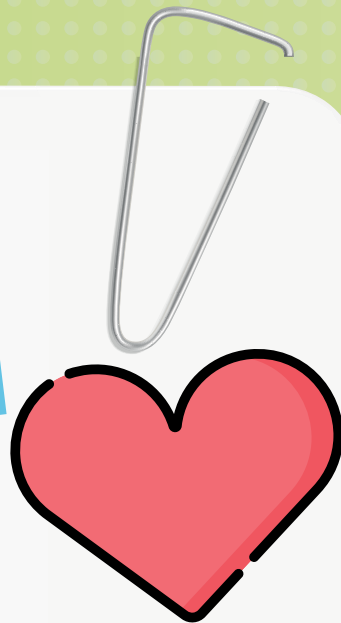


HAMIS! Ne aggódj, ez nem lehetséges! :)

Mit tegyek, ha gyermekem megfázik?

*

FELADATLISTA



sok-sok **szereetet és gondoskodás**

víz ivása a kiszáradás megelőzéséhez



orröblítés sóoldattal a váladék hígítására az eldugult orrban

orrszívás orrfolyás esetén az orrjáratok tisztítása érdekében



hidegpárásító a légzés könnyítésére

vitaminban gazdag étrend

sok **alvás és pihenés**



otthon maradás a betegség terjedésének megelőzésére

ha súlyos a gyermek állapota, **orvoshoz fordulni!**



Hogyan tisztítsam ki hatékonyan gyermekem orrát?

*



1. LÉPÉS

A száraz, sűrű váladék **feloldható enyhe sóoldattal**. A használata után várj pár percet és **töröld le a többleffolyadékot zsebkendővel**.



2. LÉPÉS

Tisztítsd ki gyermeked orrát **orrszívó** segítségével. A váladék eltávolítása akár a mélyebb üregekből is **könnyebbé** válik!



Hogyan használjam az orrszívót?



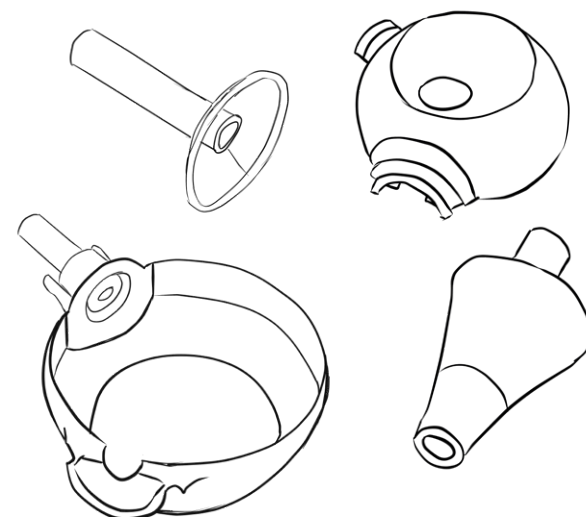
Közreműködik:
Nosiboo Pro
elektromos orrszívó

1



Kapcsold be a készüléket és válaszd ki a **megfelelő szívóerőt.**

3



Mosd meg az alkatrészeket folyékony szappannal és langyos vízzel.

2

Tartsd gyermeked **stabil helyzetben.** Illeszd a **szipkavéget** a gyermek orrába. **Gyengéden** forgasd **körbe** a szipkavéget.

4

A következő használat előtt az alkatrészek **száradjanak meg teljesen.**





* Hogyan használjam az orrszívót?

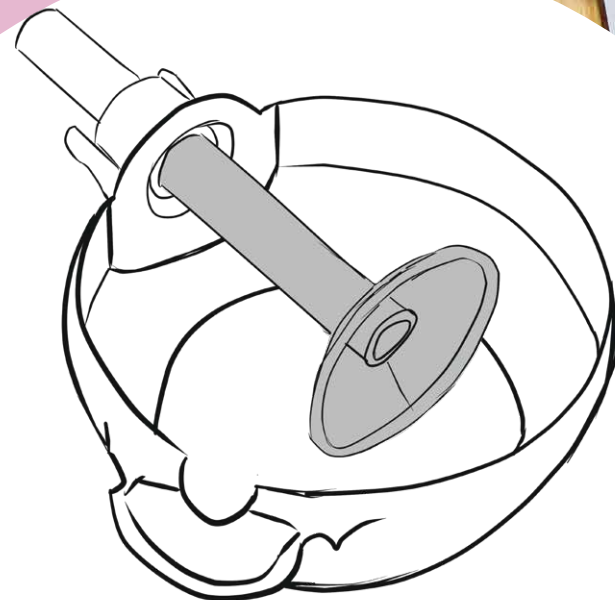
TIPPEK ÉS ÖTLETEK



Ha a váladék **híg**, a készüléket **alacsonyabb fokozaton** is használhatod. Ha **sűrű**, használj **magasabb fokozaton**.



Mozgasd körbe gyengéden a szipkavéget, hogy az **orrnylás minden részét elérd**.



A fejben található **galléros szívócső** lehetővé teszi, hogy **ne kerüljön váladék** a szívócsőbe vagy az eszközbe.

Szuper higiénikus!



* Mikor hívjak orvost?

HÍVJ ORVOST, HA GYERMEKED:

- **magas**, vagy **hosszan tartó** (12 nap) lázzal küzd,
- **nagyon köhög**,
- megváltozott a **napi tevékenysége**: jelentősen **kevésbé** vagy **többet** alszik a megszokotthoz képest,
- **nehezen lélegzik**,
- **fáj a füle**,
- visszautasítja az **ételt**,
- **hány**, vagy **hasmenése van**,
- **véres** váladékot fúj ki az orrából.

Ha a babád **fiatalabb 3 hónapos kornál**, hívj orvost már a **betegség korai szakaszában**.





Most már tudod
mit kell tenni ha
a nátha támadásba
lendül!

Ismerd meg a Nosiboo családot!

*

nosiboo^{go}

portable nasal aspirator

**Kényelem
út közben**



nosiboo^{eco}

manual nasal aspirator

**Kíméletes segítség
az éjszaka során**



nosiboo^{pro}

electric nasal aspirator

**Mindig kéznél
a gyerekszobában**



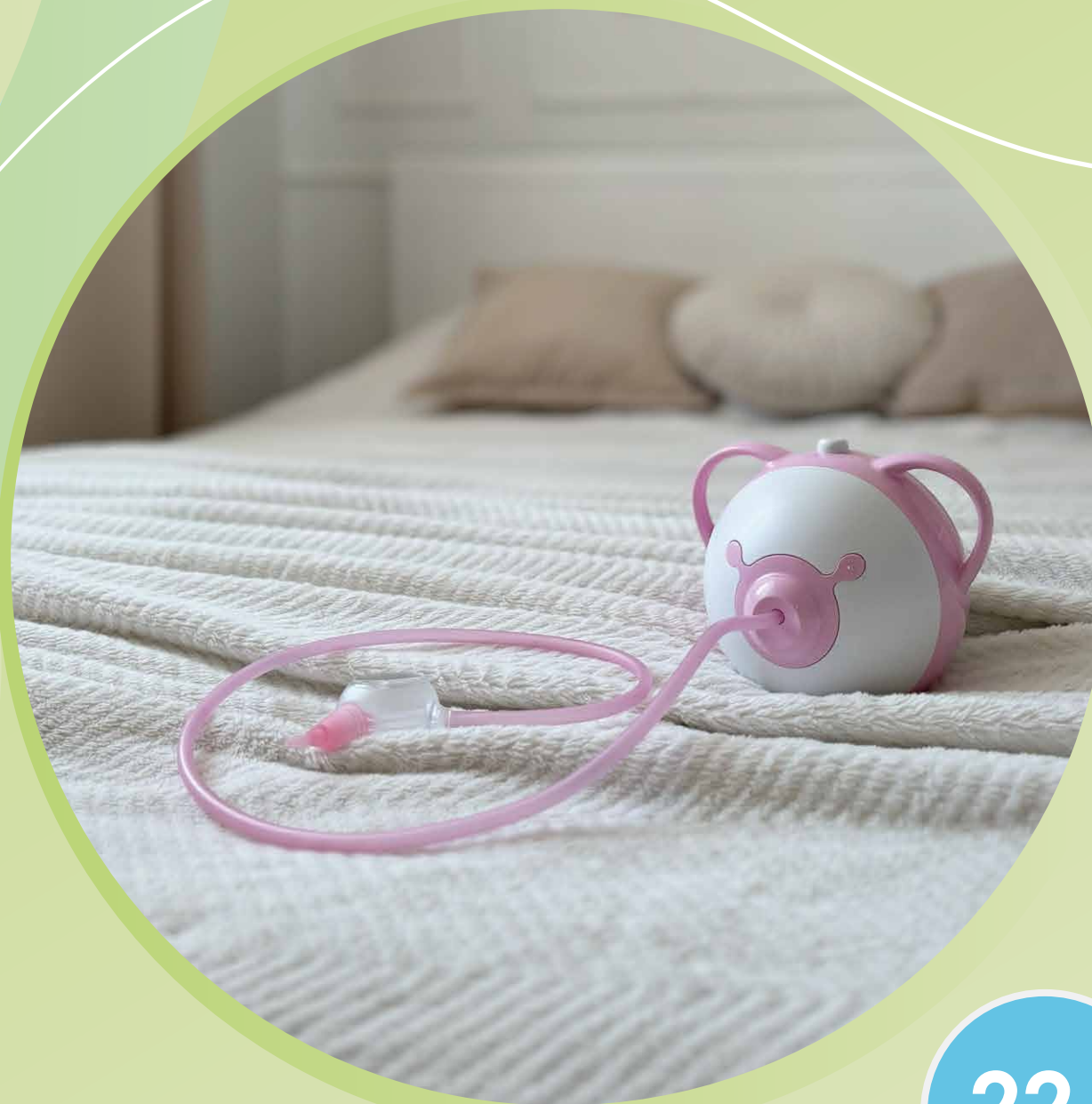
Ismerd meg a Nosiboo családot!

*



A **Nosiboo** ötlete két **fiatal mérnök apuka** nevéhez fűződik, akik gyermekeik megszületését követően szembesültek az **átvirrasztott éjszakák** nehézségeivel.

Így született meg a **Nosiboo – forradalmi orrszívók**, melyek **gyermekbarátok** és a **szülőknek is kényelmesek** egyszerre.



* Ismerd meg a Nosiboo családot!



könnyen tisztítható



biztonságos orvostechnikai eszközök



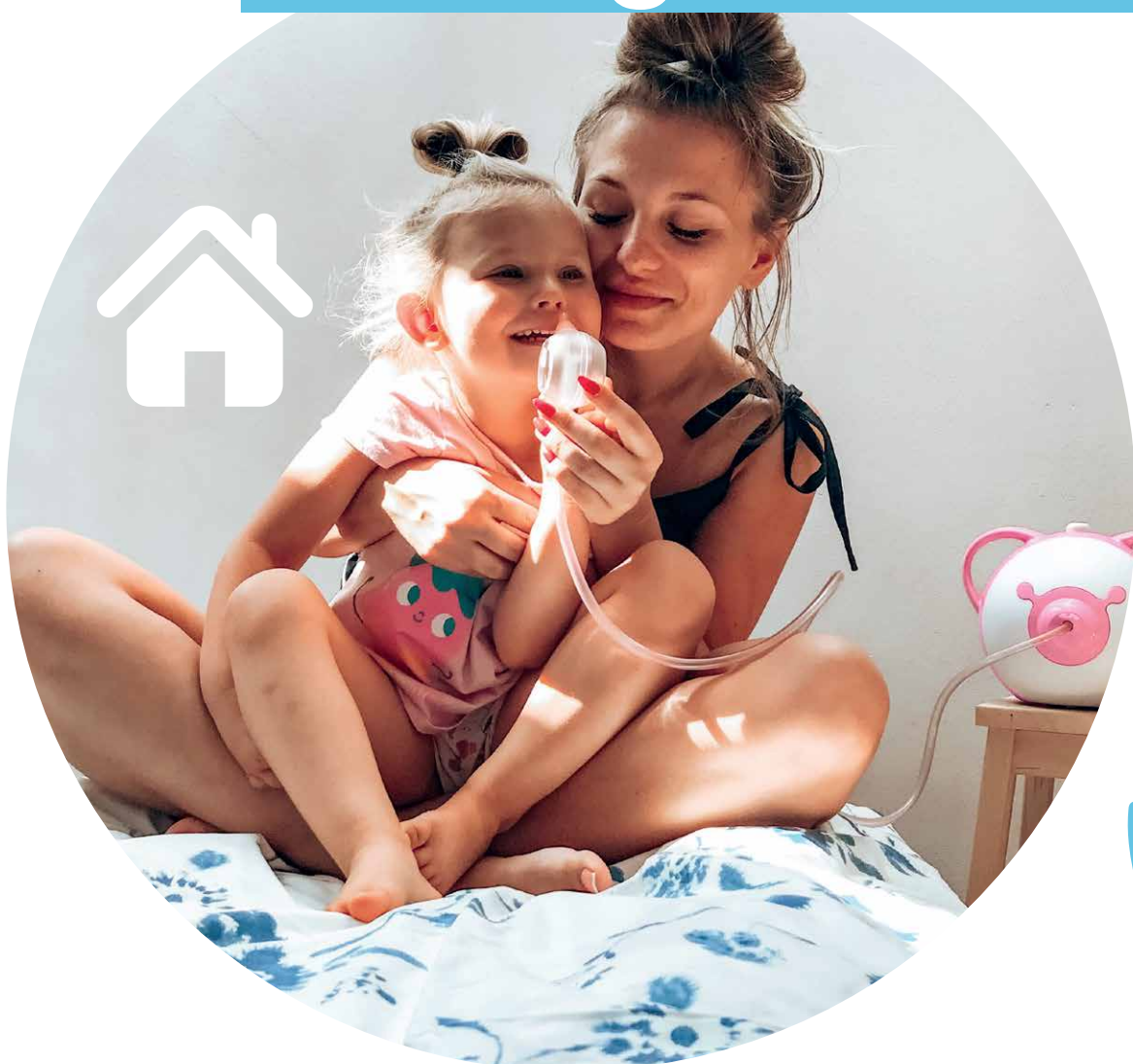
szabadalmaztatott, gyermekbarát design



hatékony működés



Tiszta orral a boldog mindennapokért



* Ismerd meg a Nosiboo családot!



kényelem és móka



biztonság



technológia



család

* Bibliográfia

APCP RESPIRATORY GROUP UK. (2015). *Guidelines for nasopharyngeal suction of a child or young adult*. https://apcp.csp.org.uk/system/files/guidelines_for_nasopharyngeal_suction_0_1.pdf

Centers for Disease Control and Prevention. (2019). *Runny Nose from a Cold & Antibiotics: Q & A Guide for Parents U.S. Department of Health and Human Services*. <https://www.cdc.gov/antibiotic-use/community/pdfs/runny-nose-bw-faqs.pdf>

Chirico G., Beccagutti F. (2010). Nasal obstruction in neonates and infants. *PubMed - Minerva Pediatr*, 2010 Oct; 62(5):499-505. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20940683>

Chirico, G., Quartarone G., and Mallefet P. (2014). Nasal congestion in infants and children: a literature review on efficacy and safety of non-pharmacological treatments. *Minerva pediatrica*, 66.6 (2014): 549-557. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25336097>

Corey J. P., Houser S. M., Ng B. A. (2000). Nasal congestion: a review of its etiology, evaluation, and treatment. *Ear Nose Throat J.*, Sep;79(9):690-3, 696, 698 passim. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11011488/>

Fairley W. J. (2014). *Rhino-sinusitis: Causes and medical treatment*. <https://entkent.com/rhino-sinusitis/>

Fokkens W. J., Lund V. J., Hopkins C... (2020). European Position Paper on Rhinosinusitis and Nasal Polyps 2020. *Rhinology*, 2020 Feb 20;58(Suppl S29):1-464. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32077450/>

Gellner C. (2018) *Should I be worried if my child gets sick too often?* [Interview transcript] Health University of Utah. https://healthcare.utah.edu/the-scope/shows.php?shows=0_5nzsffm

Hardjojo A., Shek L. P...(2012). Rhinitis in children less than 6 years of age: current knowledge and challenges. *Asia Pac Allergy*, Jan;2(1):90. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3206246/>

Lucile Packard Children's Hospital. *Common Cold in Children*. <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=upper-respiratory-infection-uri-or-common-cold-90-P02966>

Mayo Clinic. (2019). *Common cold in babies*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/common-cold-in-babies/symptoms-causes/syc-20351651>

Pizzulli A., Perna S., Bennewiz A... (2018) The impact of nasal aspiration with an automatic device on upper and lower respiratory symptoms in wheezing children: a pilot case-control study. *Italian Journal of Pediatrics*, volume 44, article number: 68. <https://ijponline.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13052-018-0489-6>

Raniszewska A., Górska E., Kotuła I... (2015). Recurrent respiratory tract infections in children – analysis of immunological examinations. *Central-European Journal of Immunology*, 40(2), 167–173. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4637391/>

Roberts G., Xatzipsalti M., Borrego L. M... (2013). Paediatric rhinitis: position paper of the European Academy of Allergy and Clinical Immunology. *European Journal of Allergy and Clinical Immunology*, vol. 68, issue 9, 1102-1116. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/all.12235>

World Health Organization (2007). *Promoting safety of medicines for children* (NLM classification: WS 366). https://www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/Promotion_safe_med_childrens.pdf

Yaofeng Ji, Yin Liu, and Na Yang (2016). Pediatric rhinitis risk factors. *Exp Ther Med.*, Oct; 12(4): 2383–2386. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5038586/>

FOTÓK:

@em.aggie (1, 4, 24) @de.jolis.instants (2), @melaaniersl (5, 24), @asiaczarkowska(10), @by.malwi (12), @papathumper (14), @siemapandy(15), @mama_jadzi (16), @mrs.mom (16), @tashcard (17), @wochkasia(18), @madtayobray (20), @leader.s_place(22), @jaiomari (23), @dariaszczawinska (23), @paty_taty (23), @_cari_na_h (24), @anna.muzi (24)



nosiboo[®]
designed to care

www.nosiboo.eu



[nosiboo_babycare](https://www.instagram.com/nosiboo_babycare)



[nosiboo](https://www.facebook.com/nosiboo)