

# Higiena nosa u dzieci



Przewodnik dla rodziców

**nosiboo**<sup>®</sup>  
designed to care



# Spis treści

\*

03 Czym jest **katar**?

04 **Dlaczego** pojawia się katar?

06 Co się dzieje **w nosku**?

09 Korzyści z **oczyszczania noska**

13 **QUIZ!** Czy znasz wszystkie mity o katarze?

14 **Co zrobić**, gdy dziecko jest przeziębione?

15 Jak **skutecznie wyczyścić** nosek dziecka?

16 **Jak używać** aspiratora do nosa?

19 Kiedy **skonsultować się** z lekarzem?

21 Poznaj rodzinę **Nosiboo!**

25 **Bibliografia**



**Współpraca:**  
Dr Gábor Ráth  
Lekarz  
otolaryngolog

\* Czym jest katar?

**KATAR**  
(nieżyt nosa)

zapalenie  
błony śluzowej  
nosa

**OBJAWY**

cieknący nos

zatkany nos

kichanie

zaburzenia węchu

śluz spływający z tyłu gardła

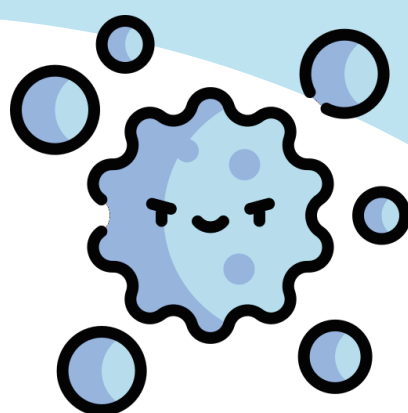
**CZY WIESZ, ŻE...**

Katarowi zawsze towarzyszy zapalenie błony śluzowej zatok przynosowych, nawet jeśli Twoje dziecko nie odczuwa objawów!

# Dlaczego pojawia się katar?

\*

## Infekcje



### PROBLEM

Pobyt dziecka w żłobku lub przedszkolu oznacza nie tylko świetną zabawę z rówieśnikami, ale również pojawienie się w domu niechcianych gości – **chorób zakaźnych**. Infekcje, których objawem jest katar, są częstym problemem wśród dzieci poniżej 6. roku życia. Niemowlęta, małe dzieci i starszaki mogą złapać przeziębienie nawet 7-8 razy w roku!

### PRZYCZYNA

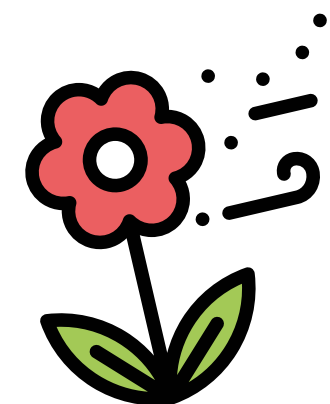
Wirusy są wszędzie. Dzieci są bardziej podatne na infekcje w czasie, **gdy rozwija się ich układ odpornościowy**. 15% dzieci cierpi z powodu nawracających infekcji dróg oddechowych. Kiedy wirusy wywołujące przeziębienie dostają się do nosa i zatok, **nos wytwarza śluz, w który łapane są zarazki**. To pomaga oczyścić nos i zatoki z wirusów.

# Dlaczego pojawia się katar?

\*



## Alergie



### PROBLEM

Któż nie kocha wiosny? Tylko spójrz: kwitnące kwiaty, zielone drzewa i... pyłki w powietrzu. Eh, a więc znowu sezon alergiczny. Niestety, **objawy alergii mogą pojawić się już we wczesnym dzieciństwie**. Do innych typowych alergenów zaliczamy: roztocza kurzu domowego, pleśń, sierść kota i psa.

### PRZYCZYNA

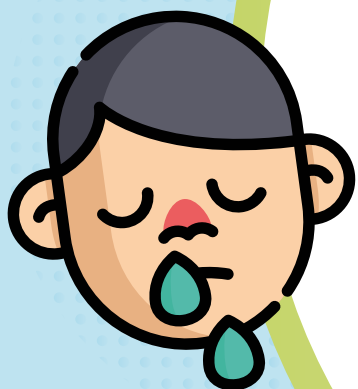
Organizm traktuje alergeny jak zarazki, co skutkuje **zatkanym** lub **cieknącym nosem**. Dodaj do tego kichanie i łzawienie oczu – otrzymasz przepis na **koszmar każdego rodzica**. Objawy pojawiają się w ciągu **kilku minut** po ekspozycji na alergen i mogą być obecne nawet **do kilku godzin**.

# Co się dzieje w nosku?

\*

Może się wydawać, że katar do nic poważnego.

Jasne, przeszkadza dziecku (a więc i Tobie) w codziennym funkcjonowaniu, ale „prędy czy później sam przejdzie” – to powszechne przekonanie. Cóż, **to nie do końca prawda**. Dowiedzmy się, dlaczego.



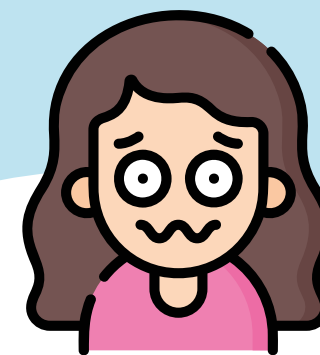
Zwiększona produkcja śluzu w nosie jest odpowiedzią organizmu na wirusy i alergeny. **Wydzielina ta pomaga oczyścić nos**, zamieniając go w prawdziwe pole bitwy. Jednak **śluz zalegający w dużej ilości, nieleczone, może powodować poważne problemy.**

komórki sitowe  
zatoka szczękowa  
jama nosowa



## Co się dzieje w nosku?

\*



Zalegająca wydzielina może prowadzić do **poważnych konsekwencji**, takich jak **zapalenie oskrzeli, zatok lub ucha środkowego**, a także spowodować **zaburzenia snu** – od łagodnych, po ciężkie. Na tym etapie często już **nie da się uniknąć leków** (w tym antybiotyków)!

Uwaga: istnieje wiele czynników ryzyka, które mogą wywołać **niepożądaną reakcję na lek u dzieci**. Unikaj leków, lub, gdy to niemożliwe, stosuj je bardzo ostrożnie. Pamiętaj, że **lepiej jest zapobiegać niż leczyć**.



# Co się dzieje w nosku?

\*



Mamy dla Ciebie **dobrą wiadomość!** **Usuwanie nadmiaru śluzu z noska** możesz nie tylko ułatwić dziecku oddychanie, ale także przyczynić się do **zapobiegania chorobom oraz zmniejszyć ryzyko rozwoju poważniejszych chorób.** Dzięki prawidłowej higienie nosa możliwe jest **uniknięcie poważnych komplikacji i ograniczenie stosowanie leków.**





# \* Korzyści z oczyszczania noska

”

Aspiratory **skutecznie oczyszczają nos** z zalegającej wydzieliny, dzięki czemu dzieciom **łatwiej się oddycha, a infekcja trwa krócej**. Jestem położną z 10-letnim stażem, w swojej codziennej praktyce rekomenduję używanie aspiratorów jako **najbezpieczniejszą formę udrożnienia małego noska**.

## **Karolina Bzowska**

*Mgr położnictwa - Certyfikowana doradczyni laktacyjna  
Instruktorka chustonoszenia Clauwi  
Instruktorka masażu Shantala dla niemowląt  
Szkoła Rodzenia Picolino*

“



# Korzyści z oczyszczania noska

\*

## CZY WIESZ, ŻE...

### FAKT

Noworodki oddychają prawie wyłącznie przez nos przez kilka pierwszych miesięcy życia. Spróbuj wziąć oddech przez zatkany nos. Niezbyt wygodne, prawda?

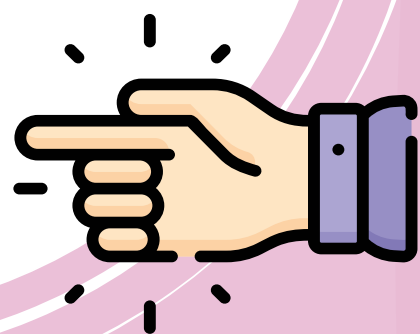


### PROBLEM

Kiedy nosek jest zatkany, dostarczenie odpowiedniej ilości tlenu jest utrudnione, więc dziecko staje się niespokojne. To zrozumiałe, skoro **nie może swobodnie spać, ssać piersi czy smoczka.**

### ROZWIĄZANIE

Oczyszczając nosek aspiratorem **udrażniamy drogi oddechowe** i zapewniamy warunki do **spokojnego odpoczynku i karmienia.**



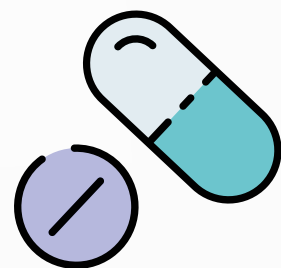
# \* Korzyści z oczyszczania noska

## ZA POMOCĄ ASPIRATORA DO NOSA MOŻESZ:



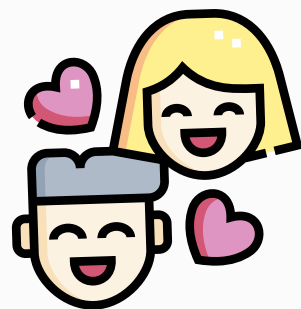
zapobiegać chorobom  
górnych dróg  
oddechowych,

ograniczyć  
stosowanie leków,



zapewnić dziecku i  
sobie spokojną noc.

Szczęśliwy maluszek  
= szczęśliwa rodzina!



Wybieraj tylko  
bezpieczne wyroby  
medyczne zgodne  
z międzynarodowymi  
zaleceniami!



# QUIZ! Czy znasz wszystkie mity o katarze?

\*

## KATAR TO POWAŻNY PROBLEM



PRAWDA

FAŁSZ

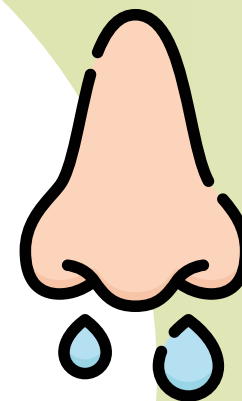
**PRAWDA!** Niemowlęta oddychają głównie przez nos, więc spanie i jedzenie jest utrudnione, gdy nosek jest zatkany. To brzmi jak problem.

## KATAR POWINIEN BYĆ LECZONY

PRAWDA

FAŁSZ

**PRAWDA!** Zalegająca wydzielina może prowadzić do komplikacji i być symptomem poważniejszych chorób.



## NALEŻY ZAWSZE UŻYWAĆ NAJSILNIEJSZEJ MOCY SSANIA ASPIRATORA

PRAWDA

FAŁSZ

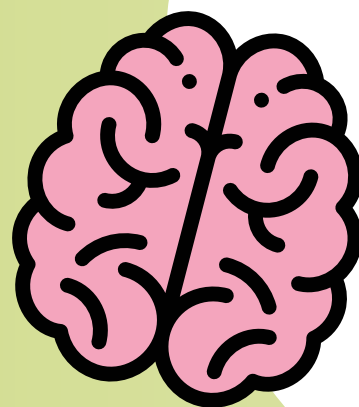
**FAŁSZ!** Zaczynij od najniższej skutecznej mocy ssania aspiratora i zwiększaj ją w zależności od gęstości wydzieliny.

## ASPIRATOR DO NOSA WYSSIE MÓZG TWOJEGO DZIECKA

PRAWDA

FAŁSZ

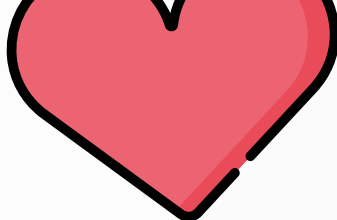



**FAŁSZ!** Bez obaw, to niemożliwe! :)))



# Co zrobić, gdy dziecko jest przeziębione?

\*

## LISTA ZADAŃ

- dużo **miłości i troski** 
- picie wody**, by zapobiec odwodnieniu
- płukanie nosa solą fizjologiczną**, by rozrzedzić wydzielinę w zatkanym nosku 
- w przypadku ciekącego kataru **oczyszczenie przewodu nosowego aspiratorem** 
- nawilżacz powietrza z chłodną mgiełką** dla ułatwienia oddychania
- dieta **bogata w witaminy**
- dużo **snu i odpoczynku** 
- pozostawanie w domu**, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby
- w przypadku ciężkiego stanu dziecka – **skontaktuj się z lekarzem!**



# Jak skutecznie wyczyścić nosek dziecka?

\*



## KROK 1.

Suchą, bardzo gęstą wydzielinę można rozrzedzić przy pomocy **łagodnej soli fizjologicznej**. Po jej zastosowaniu poczekaj kilka minut i **wytrzyj nadmiar wydzieliny chusteczką**.



## KROK 2.

Oczyścić nosek dziecka przy pomocy **aspiratora do nosa**. Usunięcie śluzu nawet z miejsc głębiej położonych będzie teraz **dużo łatwiejsze!**



# Jak używać aspiratora do nosa?



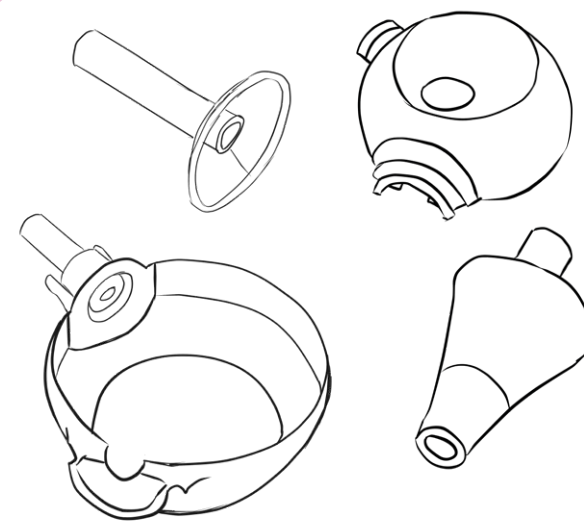
Gościnnie:  
Elektryczny  
Aspirator Do Nosa  
Nosiboo Pro

1



**Włącz** urządzenie  
i wybierz  
**odpowiednią**  
**moc ssania.**

3



**Umyj części** w letniej  
wodzie z płynnym  
mydłem.

2

Przytrzymaj dziecko  
w **stabilnej pozycji**.  
Włóż **końcówkę**  
**aspiratora** do  
nozdrza dziecka.  
**Delikatnie poruszaj**  
końcówką.

4

Pozostaw części do  
**całkowitego**  
**wyschnięcia** przed  
następnym  
użyciem.

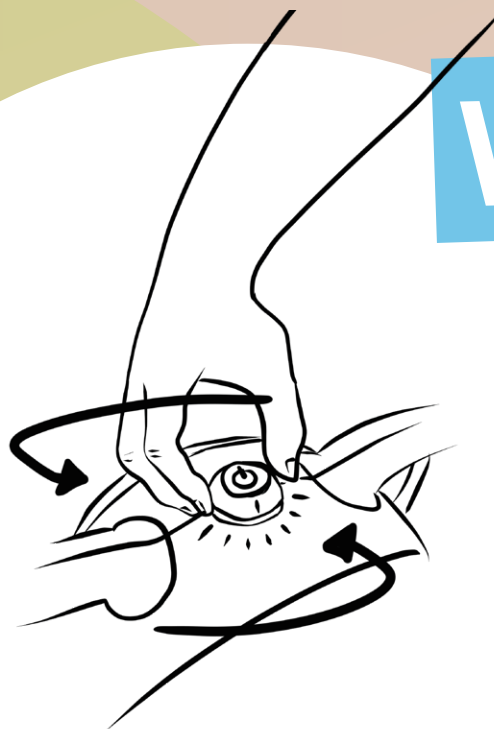






# \* Jak używać aspiratora do nosa?

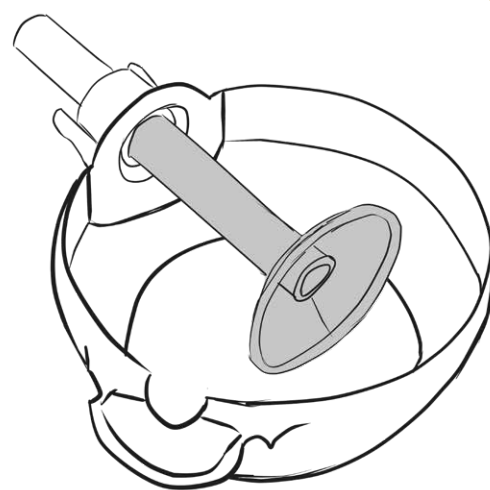
## WSKAZÓWKI



Jeśli wydzielina jest **rzadka**,  
użyj **nizszej mocy ssania**.  
Jeśli jest **gęsta**, ustaw  
**wyższą moc urządzenia**.



**Delikatnie poruszaj końcówką**  
w nosie, aby upewnić się,  
że **docierasz do całego**  
**obszaru nozdrza**.



Dzięki specjalnej  **rurce z kołnierzem** wewnątrz głowicy **wydzielina nie dostanie się** do wężyka ani do wnętrza urządzenia. **Higiena przede wszystkim!**



# \* Kiedy skonsultować się z lekarzem?

## ROZWAŻ KONTAKT Z LEKARZEM, GDY TWOJE DZIECKO:

- ma **wysoką** lub **długotrwałą** (>2 dni) gorączkę,
- cierpi z powodu **uporczywego kaszlu**,
- zmieniło swoją **codzienną aktywność**: śpi znacznie mniej lub więcej niż zwykle,
- ma **problemy z oddychaniem**,
- odczuwa **ból ucha**,
- odmawia **jedzenia**,
- **wymiotuje** lub ma **biegunkę**,
- wydmuchuje **krwawą wydzielinę** z nosa.

Jeśli Twoje dziecko **ma mniej niż 3 miesiące**, skontaktuj się z lekarzem już we **wczesnym stadium choroby!**





Teraz już **wiesz co**  
**robić**, gdy katar  
zaatakuję!

# Poznaj rodzinę Nosiboo!

\*

**nosiboo<sup>®</sup>go**  
portable nasal aspirator

Wygodny  
w podróży



**nosiboo<sup>®</sup>eco**  
manual nasal aspirator



Łagodna pomoc  
w nocy



**nosiboo<sup>®</sup>pro**  
electric nasal aspirator

Zawsze pod ręką  
w pokoju dziecięcym

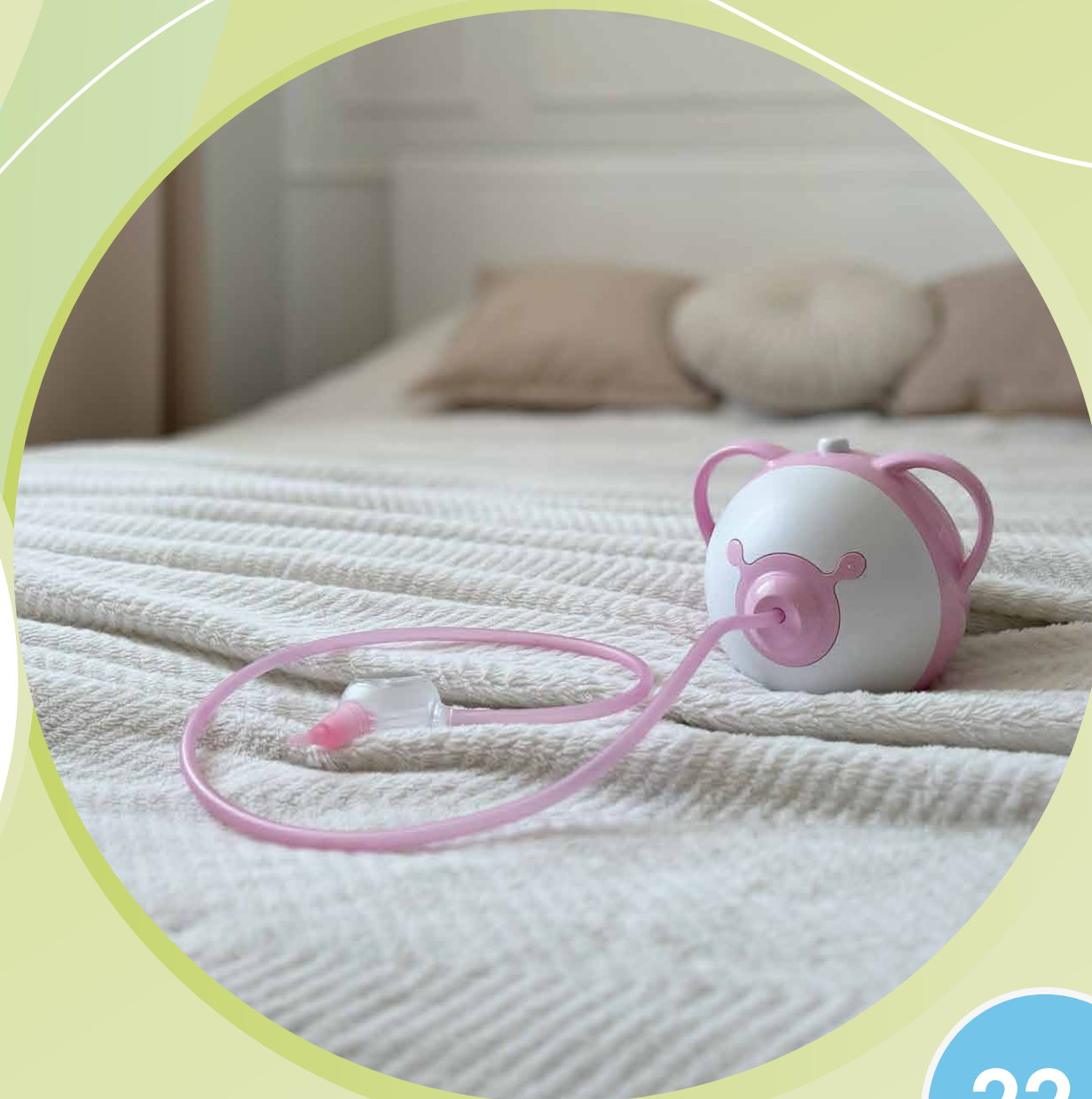


# \*Poznaj rodzinę Nosiboo!



Tak powstała marka Nosiboo – seria **rewolucyjnych aspiratorów do nosa**, przyjaznych dla dziecka i jednocześnie wygodnych w obsłudze dla rodziców.

Pomysł na aspirator **Nosiboo** narodził się w głowach **dwóch inżynierów**, a prywatnie **młodych ojców**, których rodziny musiały zmagać się z **bezsennymi nocami** po przyjściu na świat dzieci.



# \*Poznaj rodzinę Nosiboo!



łatwe w  
czyszczeniu



bezpieczne  
urządzenia  
medyczne



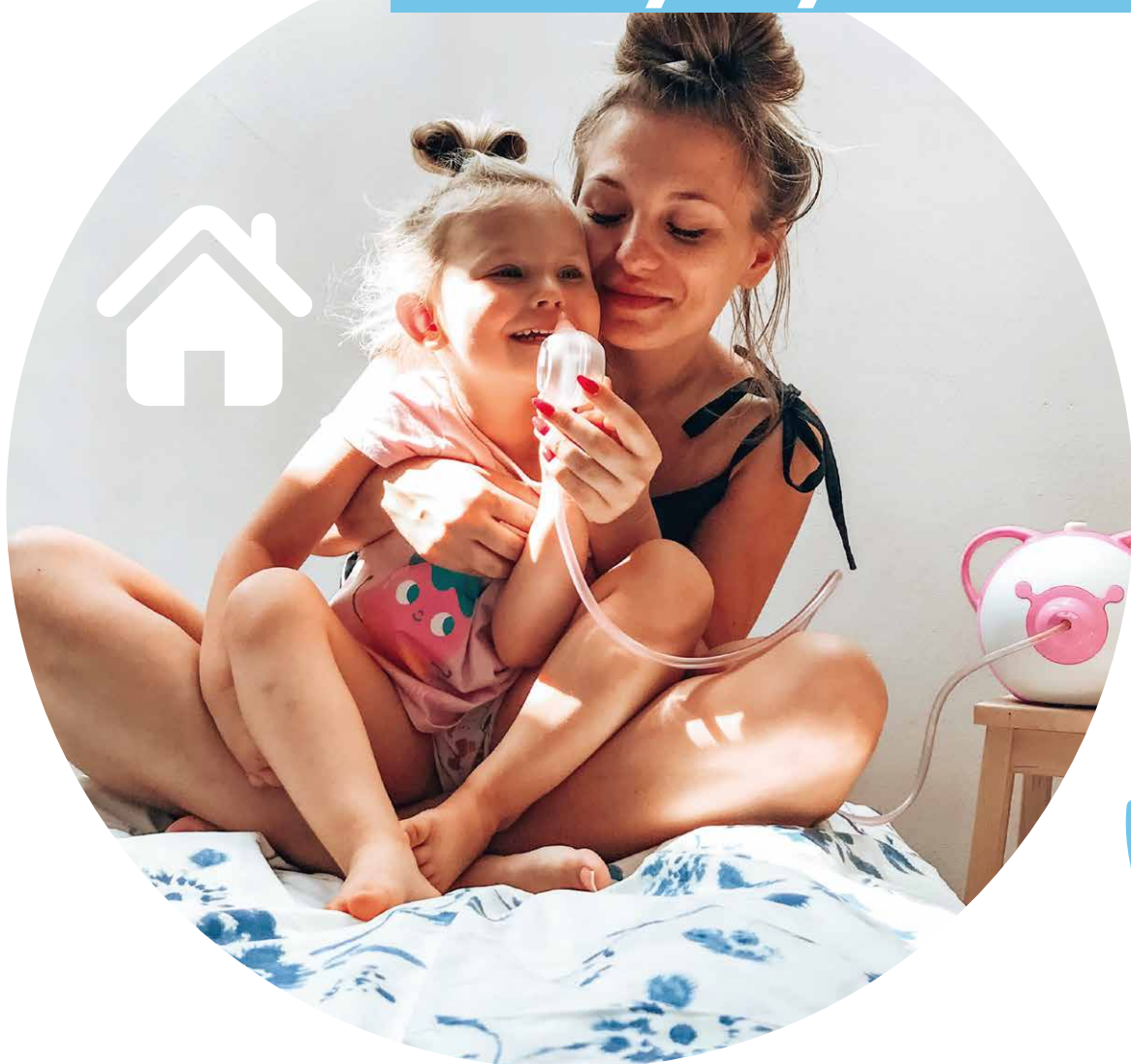
opatentowany,  
przyjazny  
dzieciom design



skuteczne  
działanie



Dla szczęśliwego dnia  
z czystym noskiem!



# \*Poznaj rodzinę Nosiboo!



**komfort i zabawa**



**bezpieczeństwo**



**technologia**



**rodzina**



# \* Bibliografia

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](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](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](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/>

## AUTORZY ZDJĘĆ:

@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<sup>®</sup>  
designed to care

[www.nosiboo.eu](http://www.nosiboo.eu)



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



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