

## Važnost higijene nosa u dojenačkoj dobi

- U prvim mjesecima života djeca dišu isključivo kroz nos. Mala djeca ne mogu sama ispuhati nos.
- Sinusi i obrambeni sustav dojenčadi i male djece nisu u potpunosti razvijeni. Zbog toga su djeca osjetljivija i podložnija infekcijama dišnog sustava.
- Čist nos je ključ dobrog disanja. Osobito je važno djetetu očistiti nos prije spavanja; time osiguravamo miran san djetetu i roditeljima.
- Ispiranje nosa posebno je važno prije dojenja i hranjenja djeteta, zbog uklanjanja nakupljenog nosnog sekreta i bolje prohodnosti nosa. Neprohodan nos može biti uzrok gutanja zraka i dojenačkih kolika.

**OTOPINE PRIRODNE MORSKE VODE  
NAJBOLJI SU IZBOR ZA  
HIGIJENU NOSA DOJENČADI I  
MALE DJECE**

## Smjernice za čišćenje i higijenu nosa dojenčadi i male djece

● Za svakodnevnu higijenu nosa i ovlaživanje nosne sluznice koristite izotoničnu (fiziološku) otopinu morske vode. Morska voda je razrijeđena do količine koja osigurava istu koncentraciju soli NaCl kao u tjelesnim stanicama. Zbog toga se otopina može koristiti svakodnevno, više puta na dan, bez vremenskog ograničenja.

- ▶ Dojenče pognite na prostirku i lagano okrenite glavicu prema sebi. Vršak aplikatora umetnite u nosnicu i kratkim pritiskom raspršite otopinu.
- ▶ Pričekajte nekoliko sekundi kako bi fine čestice s morskim mineralima i elementima u tragovima obložile cijelu površinu nosne sluznice.
- ▶ Otopina će isprati nosni sekret i iscurediti kroz drugu nosnicu. Potom djetetu nježno obrišite nosić.

● Ako dijete radije sjedi, isperite mu nos kratkim pritiskom na aplikator u obje nosnice, pričekajte nekoliko sekundi, a zatim mu nježno obrišite nos.



## Rješenje za svaki problem nosa

**Higijena nosa** je važna od prvog dana života. Izotonična otopina nježno čisti nos, ovlažuje i njeguje nosnu sluznicu te osigurava dobro disanje.

**Alergije** se javljaju kao posljedica izloženosti nosne sluznice alergenima poput peludi, prašine, perja ili grinja. Otopina morske vode **obogaćena manganom** (Mn) poboljšava otpornost nosne sluznice na utjecaj alergena, a može se koristiti već od dojenačke dobi.

**Prehlada** je početni stadij rinofaringitisa, akutne ili kronične upale nosne sluznice i ždrijela, koju uzrokuje prisutnost virusa ili bakterije. Otopina morske vode **obogaćena bakrom** (Cu) poboljšava otpornost nosa na uzročnike virusnih i bakterijskih infekcija.

**Začepljen nos** ima za posledicu širenje upale u okolne regije (srednje uho, grlo ili sinuse). **Hipertonična otopina** morske vode ima veću koncentraciju soli NaCl i na prirodan način umanjuje upalu nosne sluznice, bez nuspojava, ograničenja primjene ili štetnih učinaka.



HIGIJENA NOSA



ALERGIJE



PREHLADE



ZAČEPLJEN NOS