

✓ Durante il sonno, tieni la testa più sollevata;



✓ **Umidifica bene**

la stanza (45-55%) e mantieni una temperatura di 18°-20°C;

✓ Idrata bene il bambino, bevendo liquidi possibilmente tiepidi;

✓ **Lavati sempre bene le mani** con acqua e sapone o soluzione disinfettante;

✓ **Evita i luoghi affollati**, soprattutto se il bimbo è molto piccolo;

✓ Insegna ai fratelli maggiori e ai cugini a lavarsi le mani e a non dare i bacini ai più piccoli se sono raffreddati o hanno la febbre;

✓ Porta con te salviette igienizzanti quando sei a spasso con i tuoi bambini;

✓ L'aspirazione del muco dal naso non è consigliata.

✓ **Proteggi i bambini dal fumo: irrita la mucosa respiratoria bloccando i meccanismi di difesa.**

SERVIZI UTILI a cui rivolgersi:

- **Pediatra di libera scelta:** risponde al telefono secondo gli orari di reperibilità da lui indicati.
- **Punto di Assistenza Pediatrica Territoriale:** tutti i sabato mattina dalle 8:30 alle 12:30 presso l'ambulatorio pediatrico dell'ospedale di Borgomanero.
- **Servizio di Guardia Medica:** dal lunedì al venerdì dalle 20 alle 8, sabato e domenica e nei giorni festivi 24 ore su 24.
- **Pronto Soccorso Pediatrico:** passare prima in Pronto Soccorso degli adulti per il triage.

Pediatria e Neonatologia
Borgomanero

Con voi per i
vostri bambini



Azienda Sanitaria Locale NO
S.C. Pediatria/Neonatologia
Direttore Dott.ssa S. De Franco
Tel/fax 0322-848.275
Email: pediatria.bor@asl.novara.it

A proposito di buone abitudini...

LAVAGGI NASALI



COSA SONO

Lavare le narici con soluzione salina per pulire il naso.

Rimuovere secrezioni, muco, polvere e allergeni dal naso, soprattutto nei bambini molto piccoli incapaci di soffiarsi il naso. **Importanti per prevenire e trattare le infezioni.**

A COSA SERVONO

QUANDO FARLI

Se ha il naso tappato falli più volte al giorno, soprattutto prima dei pasti e della nanna.

Il naso tappato rende difficoltosa non solo la respirazione ma anche l'alimentazione, può provocare disturbi del sonno e respiro russante, causare secchezza della bocca e aumentare il rischio di infezioni delle alte vie respiratorie (otiti, sinusiti) e basse vie respiratorie (bronchioli).

In caso di aerosol terapia: esegui prima un lavaggio nasale!

COSA SERVE

- ✓ Soluzione salina (segui i consigli del tuo pediatra su quale utilizzare)
- ✓ Siringa da 3-5 ml

(senza ago)
✓ Fazzoletti



COME FARLI

- ✓ Riempi la siringa con soluzione salina;
- ✓ Metti il bimbo sdraiato a pancia in su con la testa girata di lato; a partire da 1 anno il bambino può stare seduto;
- ✓ Se sdraiato, inserisci il beccuccio della siringa nella narice più in alto; Se seduto, scegli una narice e piega leggermente il capo ruotandolo dal lato opposto.
- ✓ Inclina la siringa verso l'orecchio del lato scelto e inietta la soluzione con un movimento continuo e deciso (è normale che esca dalla narice opposta);
- ✓ Asciuga il naso del bimbo e tranquillizzalo;
- ✓ Posizionalo o ruota il capo dal lato opposto e ripeti la stessa procedura per l'altra narice.

E POI...

Insegna ai bambini come soffiare il naso.