



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΕΚΠΑ

Οδηγίες για γονείς



Ρινικές πλύσεις

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΜΑΤΖΙΟΥ, Καθηγήτρια Παιδιατρικής Νοσηλευτικής,
ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ ΒΛΑΧΙΩΤΗ, RN, MSc, PhD, Προϊσταμένη Νοσηλεύτρια Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

Γιατί να γίνονται;

Τα παιδιά αναπνέουν από τη μύτη μέχρι και τους 4-6 πρώτους μήνες ζωής. Είναι σημαντικό να γίνονται ρινοπλύσεις όταν υπάρχει ρινική συμφόρηση, ώστε να απομακρύνονται οι εκκρίσεις και το παιδί να αναπνέει καλύτερα.

Πότε να γίνονται;

10-15 λεπτά πριν από το γεύμα και όχι μετά, για να αποφύγουμε τον εμετό. 6 έως 8 φορές την ημέρα ανάλογα με την κατάσταση του παιδιού.

Στόχοι

- Καθαρισμός κάθε ρουθουνιού έτσι ώστε το παιδί να αναπνέει ελεύθερα.
- Βελτίωση της δυνατότητας πρόσληψης τροφής και της άνεσης του παιδιού.



- Πλύνετε τα χέρια σας πριν και μετά την παρέμβαση.



- Ετοιμάστε τον κατάλληλο εξοπλισμό για τη φροντίδα.



- Τοποθετείστε το παιδί στο πλάι και προωθήστε ψεκασμό φυσιολογικού ορού στο άνω μέρος του ρουθουνιού.
- Διατηρείστε το στόμα του παιδιού κλειστό ώστε ο ορός να εξέλθει από το άλλο ρουθούνι μαζί με τις εκκρίσεις.
- Μετά την ρινοπλύση κρατείστε το παιδί στην αγκαλιά σας, για 1-2 λεπτά χρησιμοποιώντας πιπίλα ή τον θηλασμό. Αυτό θα το βοηθήσει να ξεκουραστεί και να αναπνεύσει καλύτερα.



Για τα μεγαλύτερα παιδιά:

- Ζητείστε από το παιδί να καθίσει και να κρατήσει το κεφάλι προς τα κάτω και πλάι.
- Προωθείστε ένα ψεκασμό φυσιολογικού ορού στο άνω μέρος του ρουθουνιού.
- Πιέστε απαλά.
- Επαναλάβετε τη διαδικασία στο άλλο ρουθούνι.
- Ζητήστε από τα το παιδί να φυσήσει τη μύτη.

Προσοχή

- Όταν χρησιμοποιείτε σύριγγα για τον ψεκασμό να απομακρύνετε τη βελόνα.
- Προτιμάμε τις αμπούλες φυσιολογικού ορού μιας χρήσης και όχι μπουκάλι από όπου αναρροφούμε κάθε φορά με την ίδια σύριγγα, διότι ο ρινικός βλεννογόνος είναι ιδιαίτερα επιρρεπής σε λοιμώξεις από την χρήση μη αποστειρωμένων υγρών.
- Μετά τη ρινική πλύση ο εξοπλισμός πρέπει να καθαρίζεται καλά με νερό και σαπούνι για να αποτρέπεται η ανάπτυξη βακτηριών.

