

10 consejos prácticos para la descongestión nasal de tu bebé



- 1 Coloca al bebé de lado.**

Pon al bebé de lado sobre el cambiador con una toalla bajo su cabeza y cuello. Si estuviera boca arriba, el líquido podría arrastrar la mucosidad hacia el oído y provocarle una otitis, a la vez que respiraría peor y estaría más nervioso.
- 2 Evita que se mueva.**

Pide a otra persona que sujete al niño mientras realizas el lavado. Si estas solo, inmoviliza sus manos con una mano y usa la otra para limpiarle las fosas o envuelve al bebé con una toalla para inmovilizarlo durante la maniobra.
- 3 Introduce suavemente la solución salina.**

Con el niño tumbado de lado, introduce el agua de mar por la fosa nasal que queda arriba apretando suavemente el pulsador. Así, el líquido entrará por una fosa y saldrá por la otra sin que pase al oído ni a la faringe. Se puede presionar con el dedo ese mismo lado de la nariz y esperar a que el líquido salga por el otro orificio.
- 4 Repite la operación del otro lado.**

Tras limpiar la mucosidad con una gasa o pañuelo, haz lo mismo en la otra fosa con el niño tumbado del otro lado.
- 5 Limpia la boquilla.**

Tras cada uso, debes lavarla con agua y jabón y secarla adecuadamente.
- 6 Aspira la mucosidad, solo cuando sea necesario.**

Si el bebé tiene mucho moco, el lavado con suero o agua de mar puede no ser suficiente. Entonces, puedes recurrir a un aspirador nasal, sorbiendo constante y suavemente desde el otro extremo. Pero solo hay que utilizarlo cuando haya mucosidad visible que no se pueda extraer sin él, puesto que abusar de esta práctica puede irritar la nariz y favorecer la congestión y el sangrado. En cualquier caso, el aspirador no debería usarse más de una o dos veces al día.

Las siguientes medidas pueden ayudar a que tu hijo respire más fácilmente:
- 7 Intenta que el ambiente esté bien ventilado.**

Evita la humedad excesiva y que el aire esté muy seco con un humidificador, pero consulta antes al pediatra.
- 8 Anima a tu hijo a beber más líquidos.**

El moco será menos espeso y la humedad de las fosas nasales, mayor.
- 9 Inclina ligeramente su cuna o cama.**

La congestión suele ser peor cuando se está acostado, por lo que mantener la cabeza un poco elevada mientras duerme puede ayudarle a respirar mejor. Puedes introducir una toalla bajo la parte superior del colchón.
- 10 Si tiene mucha congestión, dale baños de vapor.**

Id al baño, cierra la puerta y abre el agua caliente. Permanece en ese ambiente con él durante 15 minutos.