

# JAK ULEVIT DĚTEM PŘI NACHLAZENÍ?

1

Všechno, co potřebujete vědět o rýmě



Podzim je tu, naše ratolesti se vypravily do škol a školek. První rýmy a kašle se s chladnými rány hlásí o slovo. **Jak pomoci dětem co nejrychleji nachlazení překonat?** Způsobů je mnoho a vyznat se v nich v současnosti není snadné. Jako lidé jsme jedineční a dnešní svět přináší pro naše zdraví stále nové výzvy. I proto vašemu dítěti možná ne vždy pomáhají osvědčené rady vašich babiček či kamarádek. Dali jsme proto pro vás dohromady **základní postupy pro úlevu při nachlazení prověřené pediatrickou praxí.**

## Úleva od nachlazení

Nachlazení je běžná **součást procesu budování obranyschopnosti.** Pokud jde o občasné kýchnutí, nudit u nosu nebo pokašlávání, je to pro dítě účinný způsob,

jak se zbavit virů i bakterií. A vy jako rodiče můžete být v klidu, protože je to známka, že **imunita vašeho dítěte se zvyšuje** a tělo funguje, jak má. V případě, že je pro dětské tělo boj s bacily náročnější a začíná být omezující, **je třeba tělo podpořit.** Z velké části vašim dětem můžete ulevit **jednoduchými způsoby, které zvládnete sami doma.**



Prvním pravidlem při každé nemoci je, že **dítě potřebuje klid a pohodu**. Ve stresu se naše tělo uzdravuje výrazně pomaleji. Pokud nejde o lékařem předepsané léky, berte u snahy o úlevu dítěti také v potaz, jestli mu procedura nepřinese větší stres než úlevu. Každému člověku vyhovují jiné postupy a také mu jiné zabírají. **Ptejte se svých dětí, co jim pomáhá a ulevuje**. Určitě brzy společně přijdete na ty nejlepší postupy právě pro ně.

## Rýma: vodová, hustá nebo hraje všemi barvami?

Malé děti často nedokáží říct, že je bolí v krku, nebo jim do něj stéká hlen. Jak tedy poznáte, že už je čas podpořit vaše dítě v boji s nachlazením? Prvním signálem je často rýma, její barva a hustota:

### Vodová rýma

je průhledná a velmi tekutá. Často teče doslova proudem, dítě hodně kýchá. Taková rýma bývá způsobena alergií nebo viry.

### Hustá rýma

je průhledná nebo bílá, ale vysmrkat ji už dá zabrat. Dítě má ucpaný nos, huhlá, dýchá pusou. Může ji provázet bolest hlavy i teplota. Hustou rýmu často způsobují virové infekce, může ji podpořit i alergie.

### Hustá barevná rýma

zabarvení rýmy je známkou bakteriální infekce. Těžko se vysmrkává, dítě bolí hlava, huř slyší, může se objevit teplota.



## Co můžu pro své dítě udělat doma?

Při jakékoliv rýmě je základem nos **vypláchnout od hlenů**. Hleny mají za úkol vypláchnout z našeho těla bacily, proto je třeba je dostávat ven. Vhodná je **mořská voda z lékárny, kapičky Vincentka** do nosu.

**U novorozenců a malých dětí** je velmi důležité nos **odsát odsávačkou nosních hlenů**.

Zakoupíte ji v lékárně i na internetu. Dokud se nenaučí vysmrkat, je to spolehlivý způsob čištění nosu a úlevy od rýmy.

## Správná technika odsávání

1. Vstříkněte do nosu mořskou vodu.
2. Chvilí počkejte, aby se hleny rozpustily.
3. Odsávačku připojte na vysavač a nastavte ho na nejnižší výkon. Zároveň otevřete krytku pro přisávání vzduchu na trubici vysavače. Uvolní to podtlak v nose. Jinak by mohlo být odsávání bolestivé. (Dražší odsávačky už mají vlastní motůrek a není třeba je připojovat na vysavač.)
4. Jemně přiložte odsávačku na kraj nosní dírky a počkejte, až hleny odsaje.
5. Pokud je nos hodně ucpaný, můžete znovu stříknout mořskou vodu a odsát opakovaně.



Pokud je nos ucpaný hustou rýmou, je třeba ho také **uvolnit**. Dítě s ucpaným nosem dýchá pusou. To vysušuje dýchací cesty, hleny do nich stékají níž a mohou způsobit další zánět, který vede ke kašli. Nebo se hleny mohou rozšířit do uší a způsobit zánět i tam. Uvolnění kapkami je proto velmi důležité.

### Pro novorozence a děti s citlivou sliznicí

je vhodný například Nasivin, který je ze současně dostupných přípravků nejjemnější. Pokud maminka kojí, výborně funguje **nakapat do nosu místo kapek mateřské mléko**, které je schopné ho uvolnit a zároveň obsahuje hojivé i antibakteriální složky, zejména v prvních měsících života dítěte.

Pro hlubší uvolnění můžete využít inhalace – pro malé i starší děti je vhodný inhalační přístroj k inhalování Vincentky.

### Pro starší děti

můžete vyzkoušet **kapky na uvolnění nosu** od různých značek, nejlépe ve variantě zvlhčující nosní sliznici (např. Nasivin, Olynth, Otrivin a další).

Před použitím kapek na uvolnění nosu ho nejdříve **vypláchněte od hlenů**, aby měly kapky šanci se na sliznici dostat. Zároveň se tím nos **zvlhčí a sliznici chrání před poškozením**. Všechny uvolňující kapky nos vysušují, proto je zvlhčování žádoucí.





Kromě kapek můžete využít i **přírodní přípravek Sinupret** na uvolnění nosu. Vyrábí se ve variantě sirupu nebo kapek (pro dospělé i v tabletách). Je vhodný i pro malé děti.

### Inhalace

Nos pomůže uvolnit i inhalování Vincentky pomocí inhalačního přístroje **nejlépe 10–20 minut**. Starší děti mohou inhalovat z nádoby s teplou vodou a malým množstvím bylinek (tymián, heřmánek či máta) s hlavou zakrytou ručníkem nebo prostěradlem. **Tento způsob NENÍ vhodný pro malé děti** nebo i starší, které nevydrží v klidu sedět.

### Napařování

Připravte nádobu s tak teplou vodou, aby ji dítě pohodlně sneslo. Vždy vyzkoušejte teplotu vody nejdříve sami, než ji postavíte před dítě. Nechte dítě ponořit ruce až po lokty a nohy po kotníky aspoň na 15 minut.

### Pitný režim

Důležité je **časté pití**, nejlépe vlažných či teplých nápojů, nikdy ne horkých. Naše tělo má úžasnou samočisticí schopnost. Když dostatečně pijeme, doslova bacily z těla vypláchneme. Pozor při slazení čaje medem.

**Med je alergen** a může vyvolat alergickou reakci. **Pro děti do 3 let ho nedoporučujeme.**



### Kdy je třeba poradit se s lékařem?

Pokud se stav dítěte zhorší, neváhejte a **KONTAKTUJTE NAŠI DĚTSKOU ORDINACI**, v akutním případě **DĚTSKOU POHOTOVOST!** Zejména když:

- je rýma **hustá a barevná**,
- dítě **bolí čelo či tváře** nebo ho **při předklonu bolí hlava**,
- rýma trvá déle než týden,
- je rýma urputná,
- dítě **bolí uši**,
- **kdykoliv si nejste jisti dalším postupem**. Rádi vám poradíme!

Pro zdraví dítěte, je důležitá pohoda rodičů, proto nezapomínejte na péči o sebe. Dovolte si odpočinout, řekněte si o pomoc příbuzným či přátelům. S podporou se vše zvládá lépe.

Přejeme Vám klidný podzim a zimu a věříme, že Vám tento text pomůže zvládnout dětská nachlazení ve větší pohodě. Pokud však budete potřebovat pomoc, jsme v ordinaci pro vás a vaše dítě.