



Zamašen nos je pri dojenčkih in otrocih zelo pogosta težava, zlasti v času prehladov, alergij ali suhega zraka. Ker majhni otroci nosu še ne znajo učinkovito izpihati sami, je pravilno čiščenje nosu pomembno za olajšanje dihanja, hranjenja, spanja in preprečevanje zapletov, kot so okužbe srednjega ušesa in sinusov.

Zakaj je čiščenje nosu pomembno?

- Olajša dihanje skozi nos.
- Preprečuje širjenje okužb v srednje uho in sinuse.
- Omogoča boljše hranjenje in spanje, zlasti pri dojenčkih.
- Poveča učinkovitost drugih zdravil, na primer nosnih dekongestivov.

Kako pravilno očistimo nos?

1. Uporabljamo fiziološko raztopino z majhnim volumnom in tlakom

Za čiščenje nosu uporabimo pršila ali kapljice s fiziološko raztopino (FR), ki so na voljo v lekarni brez recepta. Ob gostem oz. gnojnem izcedku lahko uporabimo tudi hipertonično raztopino soli ali ksilitola. Pršilo nežno razpršimo v vsako nosnico. FR lahko pripravimo tudi sami (glej *Kako pripravimo fiziološko raztopino doma*).

Izogibajte se izpiranju nosu z velikimi količinami FR ali uporabi močnih curkov, saj lahko povzročijo vnetja srednjega ušesa.

2. Pravilna pozicija otroka

- Dojenčka držite v naročju v polsededečem položaju.
- Starejšega otroka posedite ali pustite stati.
- Otroku naročite, naj diha skozi usta.

3. Postopek

V vsako nosnico nežno razpršite ustrezno količino FR ali hipertonične raztopine (po navodilih proizvajalca), pri uporabi ampul nakapljajte v nosnici nekaj kapljic.

Če otrok še ne zna sam izpihati nosu: Po aplikaciji FR vsebino vsake nosnice nežno posesajte z nosnim aspiratorjem.

Če otrok že zna izpihati nos: Najprej rahlo pritisne eno nosnico in izpihne drugo, nato postopek ponovi še na drugi strani.

Kako pogosto naj otroku čistimo nos?

Nos čistimo večkrat dnevno, odvisno od potrebe – običajno pred hranjenjem in spanjem. Cilj je zagotoviti prosto dihanje skozi nos in zmanjšati nelagodje otroka.

Uporaba nosnih dekongestivov

Po čiščenju nosu lahko po potrebi uporabimo nosne dekongestive (kapljice ali še raje pršila, za zmanjšanje otekline sluznice). Uporabljamo jih:

- do 3-krat dnevno,
- največ 5 zaporednih dni,
- vedno po predhodnem izpiranju nosu.

Po 5-dnevni uporabi se svetuje vsaj 4-tedenski premor uporabe. Po navodilih zdravnika, zlasti pri otrocih, mlajših od 2 let, uporabimo dekongestiv, razredčen s fiziološko raztopino v razmerju ena proti ena (1:1).

Navodila za redčenje dekongestiva pri majhnih dojenčkih: V lekarni kupite nosni dekongestiv v kapljicah, plastenko odprete in z iglo na brizgi vzamete ven 1 ml tekočine. Z isto iglo vzamete še 1 ml sveže odprte fiziološke raztopine iz vial. V brizgi je 2 ml tekočine: polovica je dekongestiva in polovica fiziološke raztopine. 1 kapljico pripravljene mešanice 3-krat dnevno dajte v očiščen nosek dojenčka, lahko že od rojstva dalje. Po 24 urah pripravek zavržite in pripravite novega. Skupno lahko dekongestiv uporabljate do 5 dni.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



Če pride med uporabo dekongestivov do krvavitve iz nosu, takoj prekinite zdravljenje. Krvavitev praviloma ni huda in sama preneha. Če ne, sledite navodilom za prvo pomoč pri krvavitvi iz nosu.

Kako še postopamo doma?

- V zimskih mesecih po potrebi vlažimo zrak v notranjih prostorih.
- Otrok naj pije dovolj tekočine.
- Otroku redno čistimo nos, zlasti ob prehladu ali alergijskem rinitisu.
- Skrbimo za ustrezno higieno nosnih aspiratorjev in pršil.

Kdaj k zdravniku?

- Če je zamašenost nosu zelo izrazita in se kljub ustrezni negi ne izboljša v nekaj dneh,
- če opazite pogoste krvavitve iz nosu,
- če ima otrok težave pri dihanju ali hranjenju kljub čiščenju nosu.

Kako pripravimo fiziološko raztopino doma?

Sestavine:

- 1 liter prekuhane vode (ohlajene na sobno temperaturo),
- 9 gramov kuhinjske soli (to je približno 1 žlička soli).

Postopek:

- Vodo zavrite in pustite vreti vsaj 5 minut.
- Pustite, da se voda ohladi na sobno temperaturo.
- V sterilno (čisto) steklenico ali posodo zlijte vodo in v njej raztopite 1 čajno žličko kuhinjske soli.
- Dobro premešajte, da se sol popolnoma raztopi.

Shranjevanje:

Pripravljeno raztopino shranite v čisti, pokriti posodi. Hranite jo v hladilniku. Uporabite jo v roku 24 ur, nato jo zavrzite in pripravite svežo.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.