

# Jak správně pečovat o nos při rýmě?

Praktický průvodce pro rodiče • Dětská ordinace

EDUKAČNÍ LETÁK

## 🔔 1. Jak na správné smrkání?

\*(Pro děti od cca 2–3 let)\*

- **Pravidlo 1 dírky:** Smrkat vždy jen z jedné dírky, druhou jemně stisknout.
- **Pusa zavřená:** Vzduch vychází výhradně nosem.
- **Jednorázové kapesníky:** Po použití ihned vyhodit.

📌 **Hravý nácvik:** Zhasínání svíčky nebo posouvání papírové kuličky po stole výdechem z nosu.



## 🌟 2. SPRÁVNÝ POSTUP ČIŠTĚNÍ NOSU KROK ZA KROKEM

### 1 Zvlhčení a naředění hlenu

Aplikujte **mořskou vodu** nebo salinický roztok do obou dírek. Nechte 1–2 minuty působit, aby hleny povolily.

### 2 Vyčištění nosu

**Starší děti:** Vysmrkají nos postupně po jedné dírce.

**Kojenci a batolata:** Odsajte hleny jemně odsávačkou (na vysavač, balónkovou či ústní).

### 3 Uvolnění ucpaného nosu (dle potřeby)

Při otoku sliznice aplikujte **léčivé nosní kapky nebo spreje (dekongestiva)**. Dítě při aplikaci mírně předkloní hlavičku.

## ⚠️ 3. Důležitá pravidla pro léky

- **Léčivé kapky a spreje (dekongestiva):** Přípravky jako *Nasivin, Olynth, Muconasal Plus, Sanorin, Otrivin* používejte **maximálně 7 dní**. Při delším užívání hrozí poškození sliznice a vznik závislosti!
- **Spreje s mořskou vodou:** Lze používat dlouhodobě bez omezení.
- **Správný věk:** Vždy vybírejte přípravky určené pro věk vašeho dítěte.



## 🏠 4. Co dalšího pomáhá?

- **Vlhký vzduch:** Větrejte, vlhkost 50–60 %, na noc 18–20 °C.
- **Zvýšená poloha hlavy:** Pro snazší odtok hlenů.
- **Tekutiny & Mast:** Ředí hleny / ošetří odřený nosek.

## 🌞 Kdy navštívit dětského lékaře?

- Rýma trvá **déle než 10–14 dní**.
- Přidá se **bolest ucha** nebo vysoká horečka.
- Dítě má **potíže s dýcháním** (pískání, zatahování).
- U **novorozenců a kojenců**, pokud rýma brání sání.

