

ΜΠΟΥΚΩΜΕΝΗ ΜΥΤΗ-ΣΥΝΑΧΙ

Η μπουκωμένη μύτη είναι συχνά η αρχή πολλών προβλημάτων υγείας στα παιδιά. Τα δυσκολεύει κυρίως στο φαγητό και τον ύπνο και αυτό συνήθως χειροτερεύει την κατάσταση τους.

Ο 1^{ος} τρόπος για να βοηθήσουμε το παιδί με την συναχωμένη μύτη είναι ο **φυσιολογικός ορός (Otrisalín)** ή το **θαλασσινό νερό (Physiomer)**. Υπάρχουν σε μορφή αμπούλας για τα πολύ μωράκια (1-2 μηνών) και σε spray μεγαλύτερα παιδιά. Είναι ακίνδυνο και μπορείτε να κάνετε αρκετές ρινικές πλύσεις την ημέρα. Συνοδευτικά μπορείτε επίσης να προμηθευτείτε και ένα σωληνάκι (διαφορετικό για το Otrisalín και άλλο για το Physiomer) για να αναρρόφηση και καλύτερο ξεμπούκωμα.

Είναι επίσης σημαντικό να σκεφθείτε λίγο την θερμοκρασία και την υγρασία του σπιτιού σας. Συνήθως δεν απαιτείται υγραντήρας αλλά πχ κάποιο κατσαρολάκι με νερό πάνω στα καλοριφέρ για να **αποφύγετε την ξηρή ατμόσφαιρα** που ζορίζει την μύτη του παιδιού σας. Καλό να έχετε κάποιο παράθυρο λίγο ανοιχτό για να μπαίνει **καθαρός αέρας** ή να αερίζετε το σπίτι συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Το παιδί με μπουκωμένη μύτη δυσκολεύεται ιδιαίτερα όταν είναι οριζόντια ξαπλωμένο οπότε βοηθείστε το **ανασηκώνοντάς το ελαφρώς** με 1-2 βιβλία κάτω απ το στρώμα του απ την πλευρά της κεφαλής.

Μην περιμένετε από ένα συναχωμένο παιδί να φάει ως συνήθως. Δώστε του περίπου **μισή ποσότητα απ ότι τρώει στα καλά του και πιο συχνά**. Αποφύγετε το γάλα που χειροτερεύει μύξες και φλέματα στο άρρωστο παιδί και προτιμείστε διαυγή υγρά (π.χ νερό, τσάι, χυμό) καθώς και ένα κουταλάκι μέλι (>1 χρονών) που βοηθούν στο να κατεβάσει το παιδί τα φλέματα.

Το μπουκωμένο παιδί είναι συχνά γκρινιαρικό και πιθανά κάπως ζεστό οπότε μη διστάζετε να του **δώσετε λίγο Depon** (2-3 φορές την μέρα) ώστε να νιώσει κάπως καλύτερα πριν από το φαγητό και πριν από τον ύπνο.

Ένα άλλο “κόλπο” που βοηθά μερικά παιδιά με μύξες και φλέματα είναι να κόψετε **ένα κρεμμύδι!** στη μέση και να το βάλετε σε ένα πιατάκι δίπλα στο κρεβάτι του παιδιού!!!

Αν παρόλα αυτά το παιδί σας δυσκολεύεται να αναπνεύσει απ την μύτη δοκιμάστε ρινικές σταγόνες **Otrivin 0,05%** (1-2σταγ. 3 φορές την ημέρα, 10 λεπτά πριν το φαγητό ή τον ύπνο). Μία ώρα μετά, βουτήξτε μια βατονέτα σε **λίγο σπαθόλαδο** ή ελαιόλαδο και ακουμπήστε την προσεκτικά στα ρουθούνια του παιδιού (χωρίς να την βάλετε πολύ μέσα) για να αποφύγετε να ξεραθεί πάλι γρήγορα η μύτη.

Μερικές φορές μπορεί να βοηθήσουν αντιϊσταμινικά (κυρίως όταν το παιδί έχει πολύ φτέρνισμα και ιστορικό αλλεργιών) όπως π.χ. το σιρόπι **Aerius** (2,5 ml μία φορά την μέρα).

Αν τα συμπτώματα δεν υποχωρούν μετά από 5-7 ημέρες επικοινωνήστε με τον γιατρό σας σε ώρες γραφείου.

ΜΗΝ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΠΟΤΕ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ!!!

www.argiriou.org