

# Gyermekek orrhigiéniája

\*  
Útmutató szülőknek

**nosiboo**<sup>®</sup>  
designed to care



# Tartalomjegyzék

\*

- 03 Mi a nátha?
- 04 Miért alakul ki a nátha?
- 06 Mi folyik az orrban?
- 09 Az orrszívás előnyei
- 13 **KVÍZ!** Ismered a náthával kapcsolatos összes mítoszt?
- 14 Mit tegyek, ha gyermekem megfázik?
- 15 Hogyan tisztítsam ki hatékonyan gyermekem orrát?
- 16 Hogyan használjam az orrszívót?
- 19 Mikor hívjak orvost?
- 21 Ismerd meg a Nosiboo családot!
- 25 Bibliográfia



**Együttműködő:**  
Dr. Ráth Gábor  
Fül-orr-gégész  
specialista



Mi a nátha?

\*

**NÁTHA**

az orrnyálkahártya  
gyulladása

**TÜNETEK**

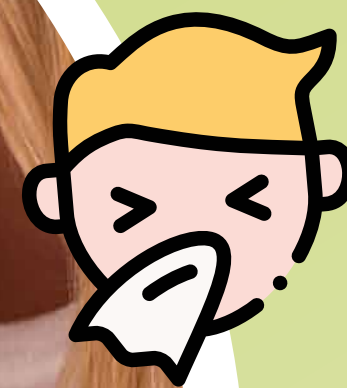
orrfolyás

orrdugulás

tüsszögés

szaglóérzékelés csökkenése

a torok hátoldalán lecsöpögő  
többetvialadék



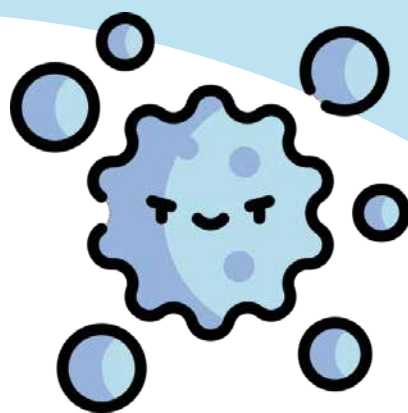
**TUDDTAD?**

A nátha mindig az  
ormelléküregek  
nyálkahártyájának  
gyulladásával jár, még  
akkor is, ha a gyermek  
nem érzi a tüneteket!

# Miért alakul ki a nátha?

\*

## Fertőzések



### PROBLÉMA

A bölcsőde vagy óvoda megkezdése sok szórakozást jelent a pajtásokkal, de a gyerkőc nemkívánatos vendégeket – **fertőző betegségeket** – is hozhat haza.

A fertőzés, amelyet nátha követ, gyakori probléma a 6 év alatti gyermekek körében. A csecsemők, kisgyermekek és óvodások évente akár 7-8 alkalommal is megfázhatnak!

### OK

A vírusok mindenütt jelen vannak. Amíg **immunrendszerük fejlődésben van**, a gyermekek hajlamosabbak a fertőzésekre. A picik 15%-a szenved **visszatérő felsőlégúti fertőzéstől**. Amikor a megfázást okozó vírusok fertőzést okoznak az orrban és az orrmelléküregekben, az **orr váladékot termel, hogy kitisztuljon**. Ez segít kimosni a vírust az orrból és az orrmelléküregekből.



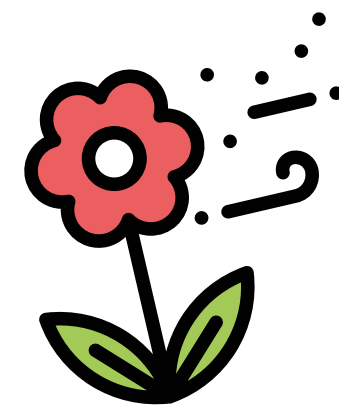


# Miért alakul ki a nátha?

\*



## Allergia



### PROBLÉMA

Ki ne szeretné a tavaszt? Nézz csak körbe: bimbózó virágok, zöld fák és... pollen a levegőben. Jaj, már megint az allergiaszezon! Sajnos a **tünetek már korai gyermekkorban jelentkezhetnek**. A tipikus allergének közé tartozik még a háziporatka, a penész, valamint a macska- és kutyaszőr.

### OK

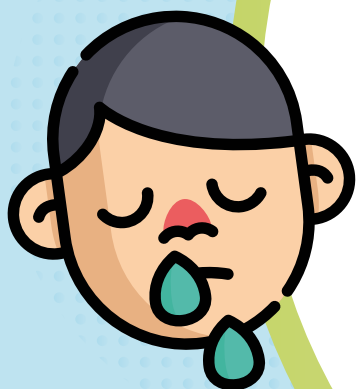
A szervezet az allergéneket kórokozóként kezeli, ami **orrdugulást** vagy **orrfolyást** eredményez. Adj hozzá egy kis tüsszögést és viszkető szemet – kész is a recept **minden szülő rémálmához**. A tünetek percekkel az allergénnel való találkozás után jelentkeznek, és **akár órákig is tarthatnak**.

# Mi folyik az orrban?

\*

Úgy tűnhet, hogy a nátha nem nagy ügy.

Persze, zavarja a babát (és így téged is), de „előbb vagy utóbb magától elmúlik” – mondja a közhiedelem. Nos, ez **nem egészen így van**. Derítsük ki, hogy miért.

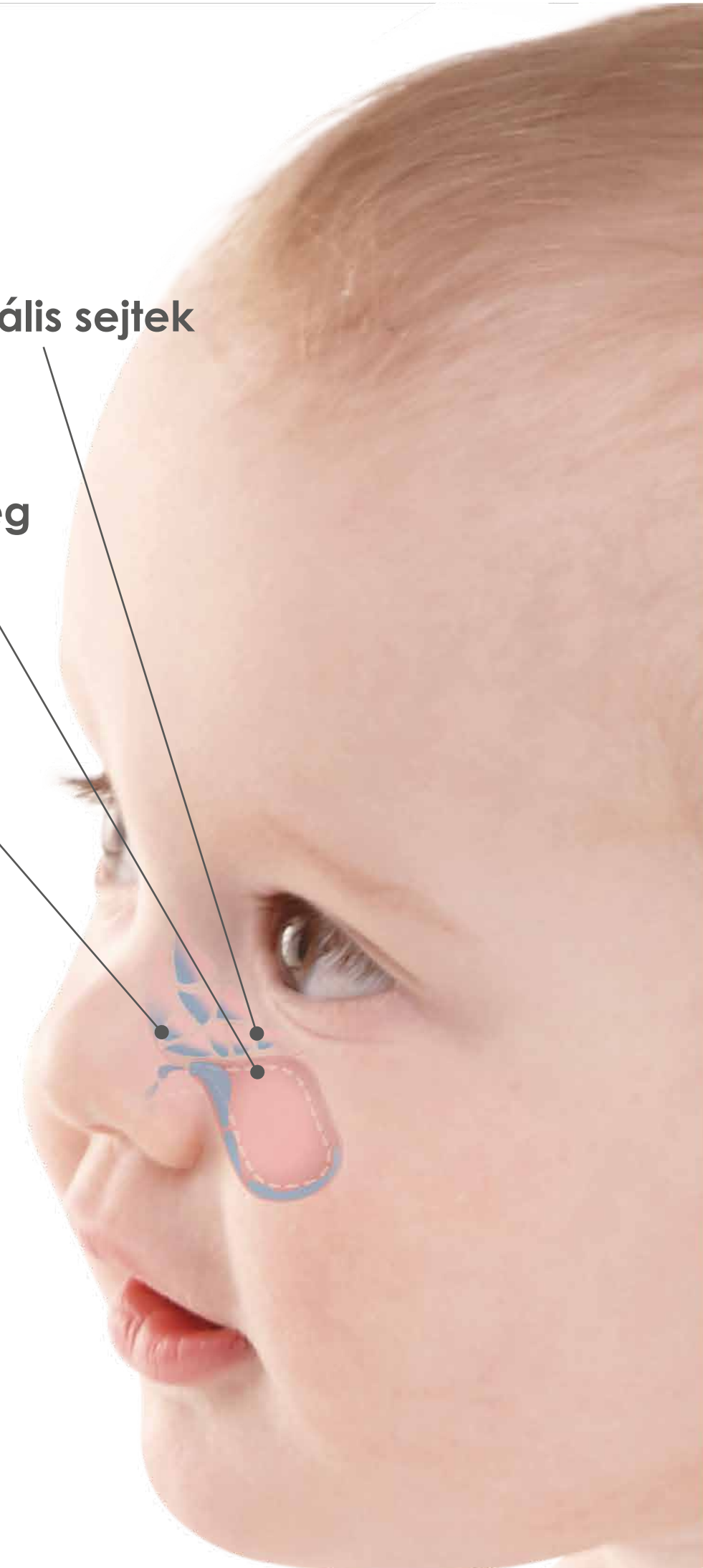


A fokozott váladéktermelés a szervezet válasza a vírusokra és allergénekre. A **váladék segít átöblíteni az orrot és az orrmelléküregeket**, igazi csataterré változtatva azokat. Kezeletlenül hagyva azonban a **pangó váladék jelentős problémákat okozhat**.

ethmodiális sejtek

arcüreg

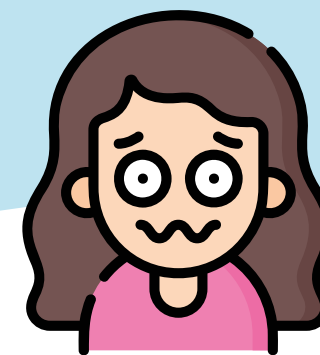
orrüreg





# Mi folyik az orrban?

\*



A pangó váladék olyan **súlyos következményekhez** vezethet, mint a **hőrgurut**, az **arcüreg- vagy középfülgyulladás**, valamint enyhe vagy súlyos **alvászavarok**. A gyógyszerek (beleértve az antibiotikumokat is) gyakran **nem kerülhetők el** ebben a szakaszban!

Megjegyzés: számos olyan kockázati tényező van, amely hajlamosítja a gyermekeket arra, hogy **egy gyógyszerre mellékhatás alakuljon ki**. Kerüld, vagy csak szükség esetén, **nagyon óvatosan alkalmazd őket**.





# Mi folyik az orrban?

\*



**Jó hírünk van számodra!**

Az **orrvaladék eltávolításával** nemcsak a gyermek légzése javulhat, de **megelőzheted a betegségeket, és csökkentheted a betegség súlyosbodásának kockázatát.** A megfelelő orrhigiéniával potenciálisan **elkerülheted a súlyos szövődményeket és csökkentheted a gyógyszeres kezelés szükségességét.**





## \* Az orrszívás előnyei

”

**35 éves** fül-orr-gégészeti praxisom **tapasztalatai** alapján úgy gondolom, hogy **nagyon hasznos** az orrváladék leszívása és fontos az **orrlégzés fenntartása!** Az orrszívással sokkal **gyorsabban gyógyul meg** a kialakult betegség.

**Dr. Hárságyi Erzsébet**  
Fül-orr-gégész és audiológus

“



# Az orrszívás előnyei



## TUDDTAD?

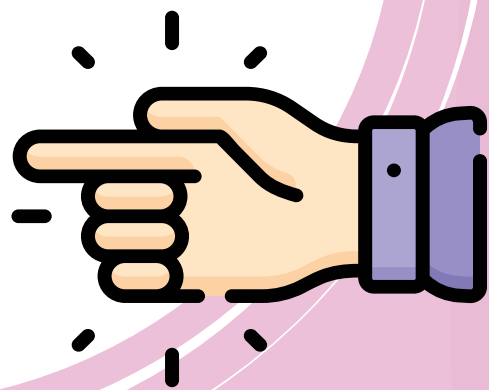
### TÉNY

Az újszülöttek néhány hónapos korukig szinte kizárólag orrukon keresztül tudnak lélegezni. Próbáld csak meg bedugult orral levegőt venni! Nem valami kényelmes, ugye?



### MEGOLDÁS

Az orr kiszívásával **felszabadítjuk a légutakat** és biztosítjuk a feltételeket a **nyugodt pihenéshez és táplálkozáshoz.**



### PROBLÉMA

Mikor bedugul az orr, a szükséges oxigénellátás nem biztosított, így a baba nyugtalanná válik. Ez érthető, hiszen nem tud **nyugodtan aludni, cumizni, vagy anyatejet inni.**



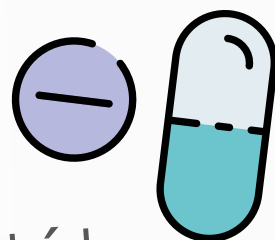
# \* Az orrszívás előnyei

## ORRSZÍVÓ SEGÍTSÉGÉVEL:



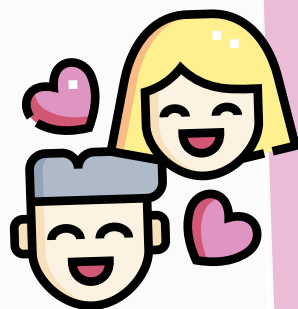
megelőzheted a felső légutak **betegségeinek** kialakulását,

csökkentheted a gyógyszerek használatát,



nyugodt éjszakát biztosíthatsz a gyermeknek és magatoknak is.

Boldog baba  
= **boldog család!**



!!!  
Csak biztonságos orvostechnikai eszközt válassz, mely összhangban van a **nemzetközi ajánlásokkal!**



+



# KVÍZ! Ismered a náthával kapcsolatos összes mítoszt?

\*

## A NÁTHA KOMOLY PROBLÉMA



IGAZ

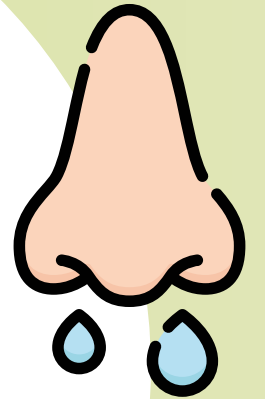
HAMIS

**IGAZ!** A babák főként az orrukon át lélegeznek, így az alvás és táplálkozás kűszködéssé válik, ha bedugul az orr. Ezt már nevezhetjük problémának.

## AZ ORRFOLYÁST KEZELNI KELL

IGAZ

HAMIS



**IGAZ!** A pangó váladék szövődmények kialakulásához vezethet és súlyosabb betegség tünete is lehet.

## MINDIG A LEGERŐSEBB SZÍVÓERŐT KELL HASZNÁLNI

IGAZ

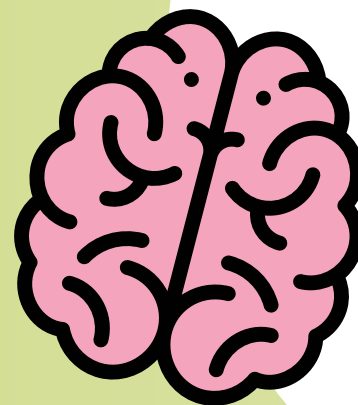
HAMIS

**HAMIS!** Kezdd a legalacsonyabb hatékony szívóerővel, és a váladék sűrűségétől függően növeld a szívóerőt.

## AZ ORRSZÍVÓ KISZÍVJA A BABA AGYÁT

IGAZ

HAMIS

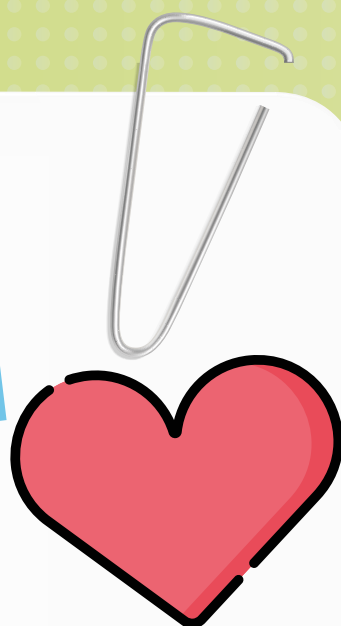


**HAMIS!** Ne aggódj, ez nem lehetséges! :)

# Mit tegyek, ha gyermekem megfázik?

\*

## FELADATLISTA



sok-sok **szereetet és gondoskodás**

**víz ivása** a kiszáradás megelőzéséhez



**orröblítés sóoldattal** a váladék hígítására az eldugult orrban

**orrszívás** orrfolyás esetén az orrjáratok tisztítása érdekében



**hidegpárásító** a légzés könnyítésére

**vitaminban gazdag** étrend

sok **alvás és pihenés**



**otthon maradás** a betegség terjedésének megelőzésére

ha súlyos a gyermek állapota, **orvoshoz fordulni!**





# Hogyan tisztítsam ki hatékonyan gyermekem orrát?

\*



## 1. LÉPÉS

A száraz, sűrű váladék **feloldható enyhe sóoldattal**.  
A használata után várj pár perct és **töröld le a többleffolyadékot zsebkendővel**.



## 2. LÉPÉS

Tisztítsd ki gyermeked orrát **orrszívó** segítségével.  
A váladék eltávolítása akár a mélyebb üregekből is **könnyebbé** válik!





# Hogyan használjam az orrszívót?



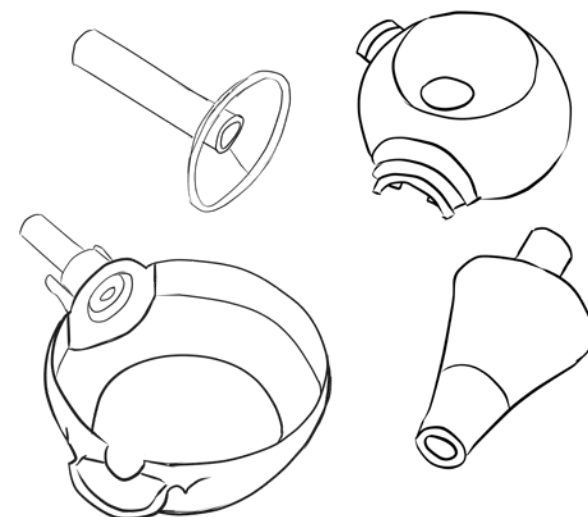
Közreműködik:  
Nosiboo Pro  
elektromos orrszívó

1



**Kapcsold be** a készüléket és válaszd ki a **megfelelő szívóerőt.**

3



**Mosd meg az alkatrészeket** folyékony szappannal és langyos vízzel.

2

Tartsd gyermeked **stabil helyzetben.** Illeszd a **szipkavéget** a gyermek orrába. **Gyengéden** forgasd **körbe** a szipkavéget.

4

A következő használat előtt az alkatrészek **száradjanak meg teljesen.**









# \* Hogyan használjam az orrszívót?

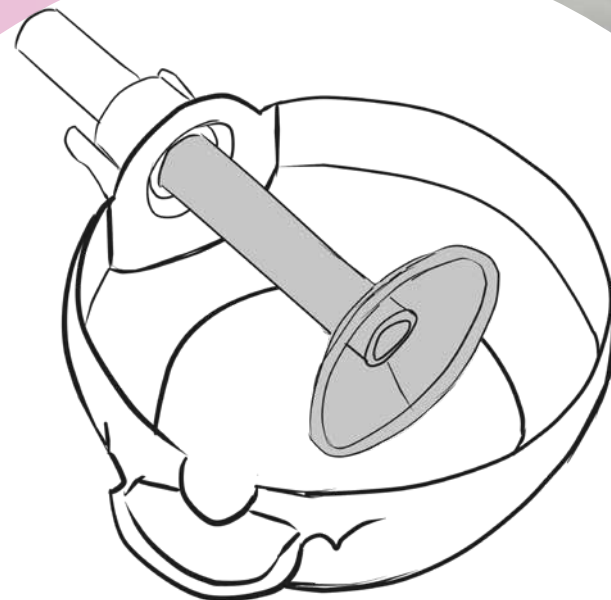
## TIPPEK ÉS ÖTLETEK



Ha a váladék **híg**, a készüléket **alacsonyabb fokozaton** is használhatod. Ha **sűrű**, használj **magasabb fokozaton**.



**Mozgasd körbe** gyengéden a szipkavéget, hogy az **orrnyílás minden részét** elérd.



A fejben található **galléros szívócső** lehetővé teszi, hogy **ne kerüljön váladék** a szívócsőbe vagy az eszközbe.

**Szuper higiénikus!**





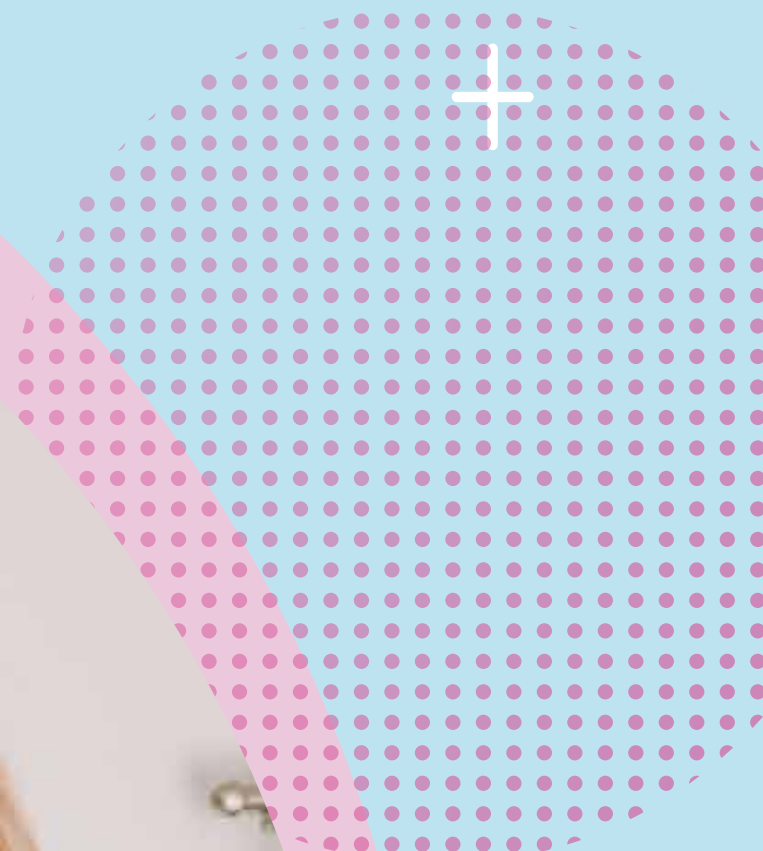
# \* Mikor hívjak orvost?

## HÍVJ ORVOST, HA GYERMEKED:

- **magas**, vagy **hosszan tartó** (≥2 nap) lázzal küzd,
- **nagyon köhög**,
- megváltozott a **napi tevékenysége**: jelentősen **kevésbé**t vagy **többet** alszik a megszokotthoz képest,
- **nehezen lélegzik**,
- **fáj a füle**,
- visszautasítja az **ételt**,
- **hány**, vagy **hasmenése van**,
- **véres** váladékot fúj ki az orrából.

Ha a babád **fiatalabb 3 hónapos kornál**, hívj orvost már a **betegség korai szakaszában**.





Most már tudod  
**mit kell tenni** ha  
a nátha támadásba  
lendül!



# Ismerd meg a Nosiboo családot!

\*

**nosiboo<sup>®</sup>go**  
portable nasal aspirator

**Kényelem  
út közben**



**nosiboo<sup>®</sup>eco**  
manual nasal aspirator

**Kíméletes segítség  
az éjszaka során**



**nosiboo<sup>®</sup>pro2**

electric nasal aspirator

**Mindig kéznél  
a gyerekszobában**



# Ismerd meg a Nosiboo családot!

\*



A **Nosiboo** ötlete két **fiatal mérnök apuka** nevéhez fűződik, akik gyermekeik megszületését követően szembesültek az **átvirrasztott éjszakák** nehézségeivel.

Így született meg a **Nosiboo – forradalmi orrszívók**, melyek **gyermekbarátok** és a **szülőknek is kényelmesek** egyszerre.





# \* Ismerd meg a Nosiboo családot!



könnyen tisztítható



biztonságos orvostechnikai eszközök



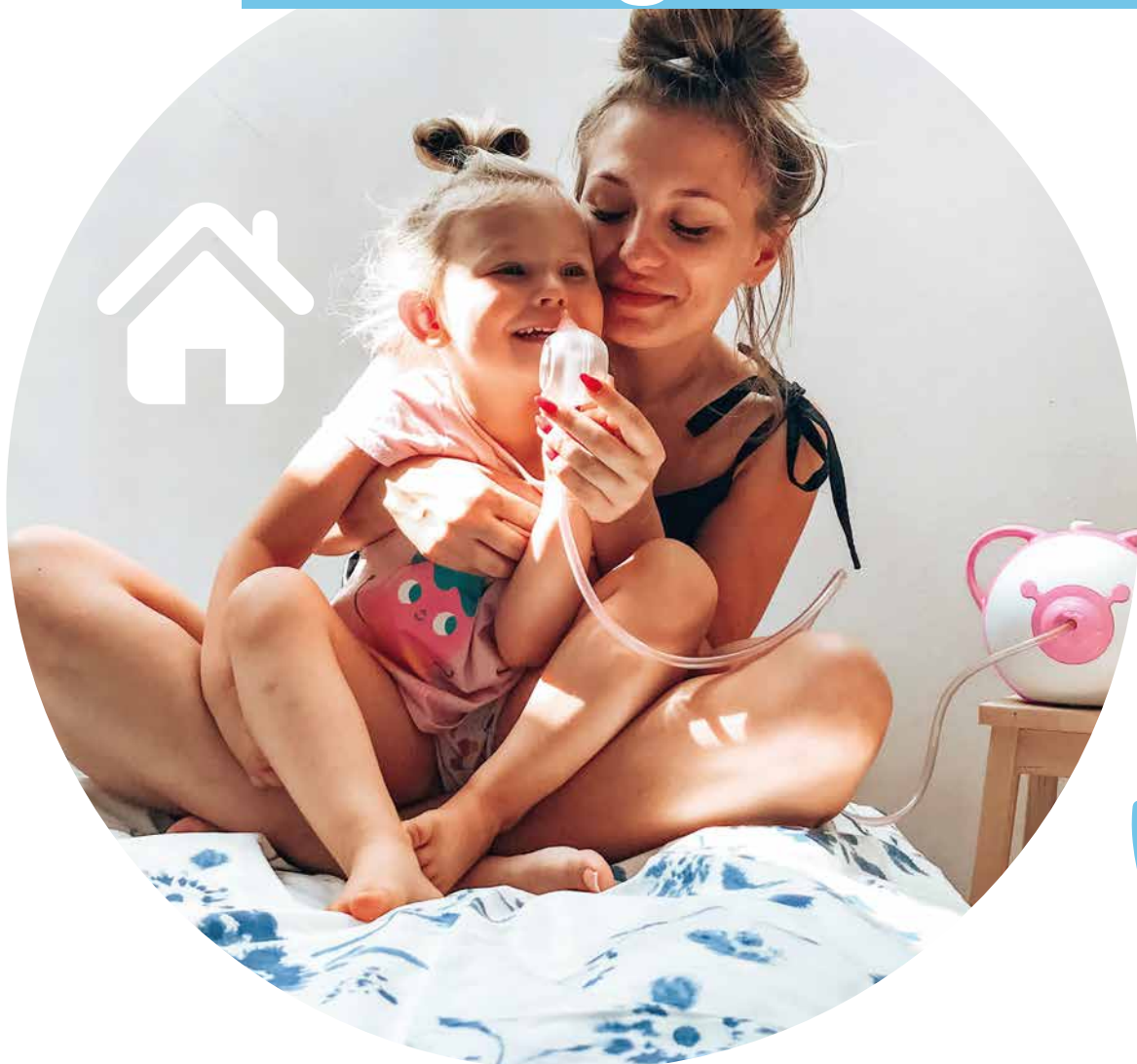
szabadalmaztatott, gyermekbarát design



hatékony működés



Tiszta orral a boldog mindennapokért





# \* Ismerd meg a Nosiboo családot!



kényelem és móka



biztonság



technológia



család



# \* Bibliográfia

APCP RESPIRATORY GROUP UK. (2015). *Guidelines for nasopharyngeal suction of a child or young adult*. [https://apcp.csp.org.uk/system/files/guidelines\\_for\\_nasopharyngeal\\_suction\\_0\\_1.pdf](https://apcp.csp.org.uk/system/files/guidelines_for_nasopharyngeal_suction_0_1.pdf)

Centers for Disease Control and Prevention. (2019). *Runny Nose from a Cold & Antibiotics: Q & A Guide for Parents U.S. Department of Health and Human Services*. <https://www.cdc.gov/antibiotic-use/community/pdfs/runny-nose-bw-faqs.pdf>

Chirico G., Beccagutti F. (2010). Nasal obstruction in neonates and infants. *PubMed - Minerva Pediatr*, 2010 Oct; 62(5):499-505. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20940683>

Chirico, G., Quartarone G., and Mallefet P. (2014). Nasal congestion in infants and children: a literature review on efficacy and safety of non-pharmacological treatments. *Minerva pediatrica*, 66.6 (2014): 549-557. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25336097>

Corey J. P., Houser S. M., Ng B. A. (2000). Nasal congestion: a review of its etiology, evaluation, and treatment. *Ear Nose Throat J.*, Sep;79(9):690-3, 696, 698 passim. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11011488/>

Fairley W. J. (2014). *Rhino-sinusitis: Causes and medical treatment*. <https://entkent.com/rhino-sinusitis/>

Fokkens W. J., Lund V. J., Hopkins C... (2020). European Position Paper on Rhinosinusitis and Nasal Polyps 2020. *Rhinology*, 2020 Feb 20;58(Suppl S29):1-464. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32077450/>

Gellner C. (2018) *Should I be worried if my child gets sick too often?* [Interview transcript] Health University of Utah. [https://healthcare.utah.edu/the-scope/shows.php?shows=0\\_5nzsffm](https://healthcare.utah.edu/the-scope/shows.php?shows=0_5nzsffm)

Hardjojo A., Shek L. P...(2012). Rhinitis in children less than 6 years of age: current knowledge and challenges. *Asia Pac Allergy*, Jan;2(1):90. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3206246/>

Lucile Packard Children's Hospital. *Common Cold in Children*. <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=upper-respiratory-infection-uri-or-common-cold-90-P02966>

Mayo Clinic. (2019). *Common cold in babies*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/common-cold-in-babies/symptoms-causes/syc-20351651>

Pizzulli A., Perna S., Bennewiz A... (2018) The impact of nasal aspiration with an automatic device on upper and lower respiratory symptoms in wheezing children: a pilot case-control study. *Italian Journal of Pediatrics*, volume 44, article number: 68. <https://ijponline.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13052-018-0489-6>

Raniszewska A., Górska E., Kotuła I... (2015). Recurrent respiratory tract infections in children – analysis of immunological examinations. *Central-European Journal of Immunology*, 40(2), 167–173. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4637391/>

Roberts G., Xatzipsalti M., Borrego L. M... (2013). Paediatric rhinitis: position paper of the European Academy of Allergy and Clinical Immunology. *European Journal of Allergy and Clinical Immunology*, vol. 68, issue 9, 1102-1116. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/all.12235>

World Health Organization (2007). *Promoting safety of medicines for children* (NLM classification: WS 366). [https://www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/Promotion\\_safe\\_med\\_childrens.pdf](https://www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/Promotion_safe_med_childrens.pdf)

Yaofeng Ji, Yin Liu, and Na Yang (2016). Pediatric rhinitis risk factors. *Exp Ther Med.*, Oct; 12(4): 2383–2386. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5038586/>

## FOTÓK:

@[Bienussa Photography](#) (cover, 18), @[de.jolis.instants](#) (2), @[pajpeczka](#) (4), @[melaaniersl](#) (5, 24), @[asiaczarkowska](#) (10), @[by.malwi](#) (12), @[papathumper](#) (14), @[mama.jadzi](#) (16), @[mrs.mom](#) (16), @[tashcard](#) (17), @[madtayobray](#) (20), @[jaiomari](#) (23), @[dariaszczawinska](#) (23), @[paty.taty](#) (23), @[cari.na.h](#) (24), @[loryhellmann](#) (24), @[nothingdownaboutit](#) (24)



nosiboo<sup>®</sup>  
designed to care

[www.nosiboo.eu](http://www.nosiboo.eu)



[nosiboo\\_babycare](https://www.instagram.com/nosiboo_babycare)



[nosiboo](https://www.facebook.com/nosiboo)