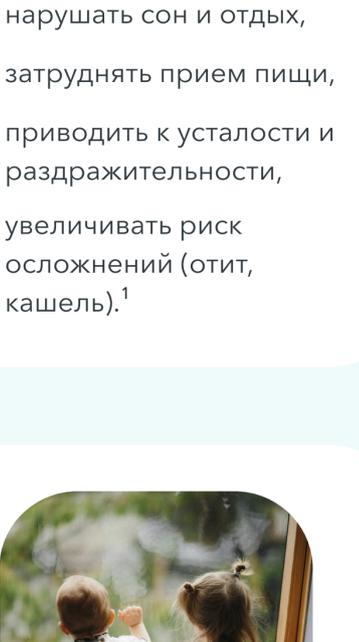
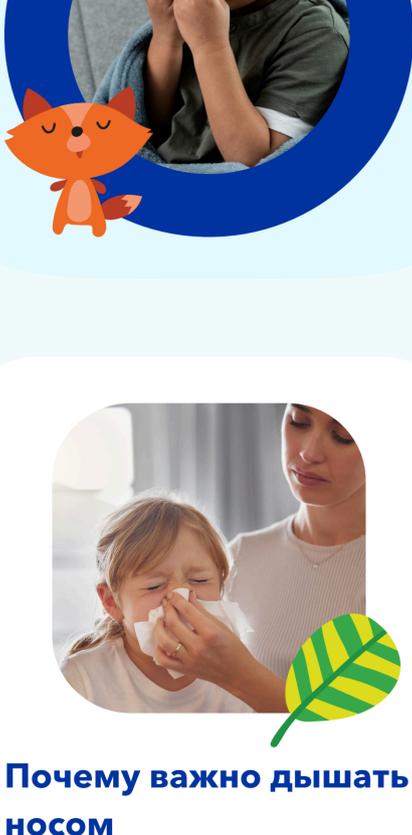


Насморк у ребёнка: чек-лист для родителей



Почему важно дышать носом

Заложенность носа у детей может быстро ухудшать самочувствие:

- нарушать сон и отдых,
- затруднять прием пищи,
- приводить к усталости и раздражительности,
- увеличивать риск осложнений (отит, кашель).¹



Домашний микроклимат:

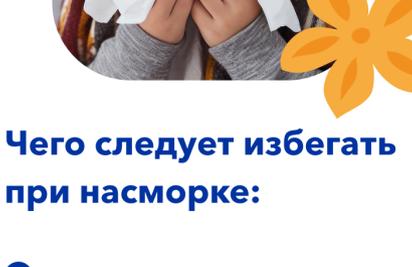
- поддерживайте температуру 18–22 °С и влажность воздуха 40–60%,
- регулярно проветривайте комнату, особенно перед сном,
- избегайте пересушенного воздуха (отопление, кондиционер).²



Увлажнение и промывание носа:

- используйте физиологические растворы для очищения и увлажнения слизистой оболочки носа,
- приучайте ребёнка к регулярной бережной гигиене носа,
- помните: правильное увлажнение носа снижает риск пересушивания слизистой оболочки носа и образования корочек.

Медикаментозное лечение при заложенности носа



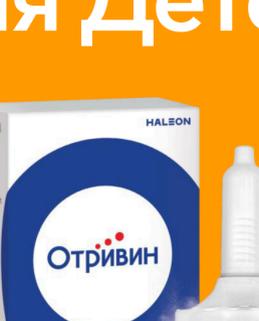
Если носовое дыхание значительно нарушено и ребёнок не может уснуть, требуются средства, уменьшающие отёк слизистой оболочки носа.

Спрей Отривин Для Детей³

 начинает действовать через 2 минуты³,

 облегчает дыхание до 12 часов³,

 содержит увлажняющие компоненты³.



Чего следует избегать при насморке:

- длительного применения сосудосуживающих средств (только по инструкции),
- «народных методов лечения насморка у детей» (масла, соки) – они могут повредить слизистую оболочку,
- сухого воздуха в комнате ребёнка.



Контроль и профилактика заложенности носа:

- обеспечьте регулярные прогулки на свежем воздухе,
- поддерживайте достаточный питьевой режим,
- при повторяющихся эпизодах заложенности носа – обсудите ситуацию с педиатром.

Спрей Отривин Для Детей³

[Купить](#)

помогает возвращать ребёнку свободное дыхание

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Приведенную информацию нельзя использовать для самодиагностики и самолечения. Обратитесь к профильному специалисту.

¹ Влияние ротового дыхания на здоровье полости рта ребенка. Фонд защиты дыхательных путей детей. URL: <https://www.childrensairwayfirst.org/post/impacts-of-mouth-breathing-on-a-child-s-oral-health>

² 4 способа, которыми увлажнитель воздуха может улучшить ваше здоровье. Кливлендская клиника. URL: <https://health.clevelandclinic.org/how-you-can-tell-if-you-need-a-humidifier>

³ ИМП Отривин Для детей ЛП-№ (002198) - (РГ-РУ) от 18.04.2023.

Продавец ООО «Здравсита», ОГРН 1217700264561, адрес места нахождения: 127282, г. Москва, ул. Черьянская, д. 2, стр. 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9

Не является рекламой конкретной онлайн-площадки