

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №450 г. Екатеринбург

# Консультация для родителей

## «Чтобы носик дышал».

Выполнила: Черкасова Н.В.,  
воспитатель.

2024г.  
г. Екатеринбург

## **Насморк или ринит – воспаление слизистой оболочки полости носа.**

### **Как сделать так, чтобы носик вашего ребенка дышал?**

Вот и осень пришла. На улице холодно, а дома, как правило, тепло. Не прошло и получаса после прогулки, а кроха уже шмыгает носом. Простыл?.. Как такое могло произойти?! Что делать если у ребенка заложило нос?..

Насморк или ринит – воспаление слизистой оболочки полости носа. Чаще всего причиной этого заболевания у детей раннего возраста является вирусная инфекция. При этом у крохи не только текут сопли и заложен нос, но меняется в худшую сторону и общее самочувствие. Малыш становится капризным, вялым, отказывается от еды, может даже подняться температура. В первые день-два обильных выделений из носика не наблюдается, впоследствии же появляется сначала прозрачное слизистое, а затем более густое, желтоватое отделяемое.

Слизистая оболочка носа из-за воспаления отекает, может начаться слезотечение, покашливание.

Родители должны знать, что насморк у маленьких детей протекает тяжелее, чем у взрослых. Прежде всего это связано со строением полости носа: у малышек она гораздо меньше, поэтому нарушение носового дыхания более выражено.

Также в силу особенностей строения носоглотки при остром рините у детей раннего возраста может развиваться острый отит среднего уха. Вирусы провоцируют острую респираторную вирусную инфекцию – ОРВИ, в том числе и грипп. Попадают они в организм через слизистую носа вместе с воздухом. Будьте аккуратны, промывая ребенку нос под давлением – спринцовкой или специальными отоларингологическими комплексами. В силу особенностей строения носоглотки, избавляясь от насморка, вы можете спровоцировать развитие у него отита. Так, например, специалисты рекомендуют использовать такой комплекс, как Долфин только для детей от 3 лет. В любом случае, прежде чем применить данный способ лечения – проконсультируйтесь с детским лором.

### **Бусы из чеснока. Насморк лечим чесноком?!**

Развитие вируса во время насморка хорошо подавляют фитонциды, содержащиеся в луке и чесноке. Проблематично будет уговорить кроху проглотить кусочек такого «лакомства»? В принципе, для достижения эффекта достаточно подышать над мелко порезанной луковицей. Еще один вариант – креативный: сделайте малышу из чеснока или луковых колец «бусы». Какой бы причиной ни был вызван насморк, нужно следить за тем, чтобы у малыша не скапливалась в носу слизь. Маленькие дети еще не умеют сморкаться, поэтому необходимо пользоваться аспираторами. Подростке чаще всего нужно научить прочищать нос правильно. Делать это надо так: сначала зажимаем одну ноздрю и освобождаем другую, затем наоборот. Обе ноздри зажимать не следует. Сильно и долго сморкаться не нужно.

Если хочешь быть здоров, увлажняйся! Сухой насморк!

**Сухой насморк хуже «мокрого».** Почему? Слизь обеспечивает хорошее функционирование местного иммунитета. При сухих слизистых оболочках его работа нарушается. Следовательно, вирусы с легкостью преодолевают защитный барьер.

### **Как обеспечить в квартире оптимальный уровень влажности (от 40 до 70%)?**

Купите гигрометр – прибор для определения влажности воздуха и, если потребуется, увлажнитель воздуха. При быстром отеке слизистой оболочки носа у ребенка может развиваться отит. Особенно часто такое осложнение наблюдается у детей до года. Именно поэтому сосудосуживающие капли в период острого воспаления необходимы.

### **Какой бывает насморк?**

В зависимости от причин возникновения заболевания различают насморк инфекционный и аллергический. Первый, как мы уже отмечали, появляется вследствие вирусного, а также бактериального воспаления. Второй – ринит аллергический – это реакция организма на какой-то раздражитель, аллерген. Различить эти заболевания без осмотра отоларинголога сложно. И все-таки некоторые симптомы могут указать на преобладание воспаления или аллергии.

Например, если у ребенка высокая температура, болит горло, кашель – это явно не аллергический процесс. А вот если у крохи просто течет из носа, он чихает, а в целом чувствует себя нормально – это, по всей вероятности, аллергический насморк. При устранении аллергена он быстро проходит, однако вновь появляется при новом с ним взаимодействии.

### **Зарядка для курносиков.**

Расстройство носового дыхания не станет традиционным для малыша, если укреплять общий и местный иммунитет, то есть закаливать кроху.

Регулярные прогулки на свежем воздухе, обливание прохладной водой (начните с обтирания ножек крохи смоченным в холодной воде полотенцем), зарядка, здоровое питание... Все это в совокупности укрепит здоровье ребенка и сделает его организм устойчивым к насморку и не только.