

# Nariz entupido: limpeza nasal em caso de constipação

---



O seu bebé pode estar constipado e com dificuldade em respirar por ter o nariz entupido com secreções.

Como o bebé respira essencialmente pelo nariz, poderá ter dificuldade em alimentar-se. A limpeza nasal deverá ser realizada antes das refeições.

---

## O que fazer em casa

- O nariz dos bebés é sensível e delicado; convém efetuar estes gestos de forma suave
  - Prepare uma unidose de soro fisiológico de pelo menos 5 ml
  - Deite o bebé de lado
  - Coloque a extremidade apropriada da dose na narina de cima
  - Esvazie suavemente metade do conteúdo para a narina. O líquido sairá com as secreções através da narina contrária ou pela garganta
  - Sente o bebé para que recupere o fôlego
  - Vire o bebé e repita este processo na outra narina
-

## Importante

- Esta manobra deve ser feita de forma suave
- É necessário segurar bem o bebé para não o magoar
- Não é aconselhável o uso de um aspirador nasal, mas se desejar utilizá-lo, consulte o seu pediatra
- Se a respiração da criança não melhorar, consulte um profissional da primeira infância



Programme cantonal de promotion de la santé et  
de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD  Ne  Ju  
Fédération Suisse de Sages-Femmes

