

# Nästäppa hos små barn

Bebisars näsor är trånga och täpps därför lätt igen av snor och slem och svullna slemhinnor vid förkylningar.

Spädbarn, upp till ca 6 månaders ålder, andas mest genom näsan, inte genom munnen.

Spädbarn kan och måste andas samtidigt som de äter (ammats eller flaskmatas). Om näsan är täppt släpper de bröstet eller flaskan och får inte i sig mat.

För att underlätta för barnet kan man göra en så kallad nästolett. Det går till så att man hjälp av en spruta och koksaltlösning spolat rent näsan så barnet kan andas lättare.

Spädbarns nashåla är ganska stor (även om den är trång). Därför räcker det inte att droppa bröstmjolk eller koksaltlösning i näsan. Du behöver *skölja* igenom näsan. Oftast går det åt en eller två milliliter per näsborre. En plastspruta utan spets är utmärkt för ändamålet, finns på apotek. Håll i bebisens huvud med vänster hand (om du är högerhänt) och spola rakt in, inte uppåt, i näsan med andra handen. Bebisen kommer frusta och hosta och fräsa ut en hel del upplöst snor, en del sväljs. Det kan kännas läskigt men är inte farligt. Fortsätt tills det känns som att nashålan är ren.

Viktigt att veta är också att nässkiljeväggen är smärtekänslig, men inte näsvingen. Det betyder att du ska undvika nässkiljeväggen (innerväggen av näsan, mot den andra näsborren), medan du kan trycka sprutan eller sprayflaskan mot näsvingen (den yttre delen av huden runt näsborren) utan att det gör ont.

Detta är helt ofarligt för barnet och kan upprepas så ofta man upplever att det behövs.

Det är bra att skölja näsan en stund innan barnet skall äta för att underlätta matningen.

Koksaltlösning kan man antingen köpa receptfritt på apoteket eller blanda själv.

Om en förkyld bebis även efter näsrengöring får kämpa för att orka andas och har svårt att äta är det dags att söka sjukvård på vårdcentral eller barnakutmottagning.

**Akutmottagning barn**

Skriven av Eva Bergkvist-Nilsson, barnsjukskoterska