

➔ Crianças maiores de 2 anos

- Sentada, com a cabeça ligeiramente posicionada para a frente. O cuidador estabiliza a mandíbula da criança, promovendo a imobilização.
- Em pé, esta deve projetar o corpo para a frente e instilar o soro e repetir o procedimento na outra narina.



Orientações para os Pais

- A lavagem nasal deve ser realizada, preferencialmente, antes das refeições e antes de dormir, pois facilita a alimentação e melhora a qualidade do sono;
- Observe os sintomas — esteja atento a sinais de alarme e dificuldade respiratória;
- Mantenha a calma — a higiene nasal é um procedimento simples, sem riscos;
- Ligue **808 24 24 24** se os sintomas persistirem ou agravarem.

Utilize o QR code para aceder e imprimir os nossos folhetos



www.ulsla.min-saude.pt/downloads/folhetos/

Contactos ULSLA

Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano
Monte do Gilbardinho
7540 – 230 Santiago do Cacém
Tel: +351 269 818 100
Fax: +351 269 818 156



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LITORAL ALENTEJANO

Lavagem Nasal

O que
precisa saber...



O QUE É A LAVAGEM NASAL?

É a irrigação de soro fisiológico (NaCl 0,9%) na cavidade nasal para remoção de secreções.

Quais são as vantagens?

- Alívio da obstrução nasal, restaurando a adequada respiração;
- Alívio dos sintomas das infeções respiratórias;
- Melhoria da qualidade de vida e do bem-estar da criança e família;
- Diminuição da utilização de medicamentos;

Material Necessário

Seringa

Adaptador Nasal

Soro Fisiológico
(NaCl 0,9%)

Compressas ou toalha



Volume de Soro

0 aos 3 meses	>>>	1 a 2ml
3 meses aos 6 meses	>>>	5ml
6 meses aos 12 meses	>>>	10ml
12 meses aos 24 meses	>>>	15ml
Maiores de 2 anos	>>>	20ml

Procedimento

→ Crianças 0 aos 6 meses

Deitada posicionada de barriga para cima com elevação da cabeceira a 30° ou mais, cabeça virada para o lado contrário à narina a irrigar. Instilar o soro fisiológico. Repetir o procedimento para a outra narina.



→ Crianças dos 6 meses aos 2 anos

Sentada ao colo do cuidador e cabeça ligeiramente inclinada para a frente. O cuidador estabiliza a mandíbula da criança e com a outra mão instila o soro fisiológico. Repetir o procedimento para a outra narina.

Se necessário recorrer ao uso da toalha para imobilizar.

