

بهداشت بینی-بیبی نوز

جزوه آموزشی والدین



ترجمه و تخلص:

شرکت بیبی نوز ایران - واحد پژوهش

- ۴..... چرا بهداشت بینی را انجام دهید؟
- ۴..... بهداشت بینی چیست؟
- ۵..... دستورالعمل استفاده از سرم شستشو
- ۵..... هرآنچیزی که لازم است درباره بهداشت بینی بدانید
- ۸..... تکنیک های شستشوی بینی
- ۸..... برای کودکان زیر دو سال یا کودکان بزرگتری که تمیز نگه داشتن بینی دشوار است
- ۹..... تکنیکهای استفاده از بینی نوزاد
- ۱۱..... برای کودکان بزرگتر و مساوی دو سال
- ۱۱..... به کودک ≤ 3 ساله خود یاد دهید چگونه بینی خود را تمیز کند



BABYNOSE

Instrument for washing Baby's Noses

چرا بهداشت بینی را انجام دهیم؟

عملکرد بینی فیلتر کردن، گرم کردن و مرطوب کردن هوا است. گرفتگی بینی تنفس صحیح را برای کودک سخت تر می کند و می تواند خواب و غذا خوردن را مختل کند. نوزادان و کودکان هنگام سرماخوردگی یا آلرژی های تنفسی ترشحات بیشتری تولید می کنند. از آنجایی که آنها نمی توانند به درستی بینی خود را فین کنند، تخلیه این ترشحات برای آنها سخت است

آیا میدانید؟

کودکان به طور متوسط سالانه 8 تا 12 سرماخوردگی دارند، عمدتاً بین مهر ماه تا اردیبهشت ماه. بسیاری از کودکان همچنین از رینیت آلرژیک رنج می برند، وضعیتی که با احتقان بینی، ترشحات شفاف بینی، سرفه خشک، عطسه و تحریک بینی و گلو مشخص می شود.

برای اطلاعات بیشتر در مورد رینیت آلرژیک:

<https://bit.ly/4hnc6yW>



بهداشت بینی چیست؟

بهداشت بینی شامل شستشوی آهسته بینی کودک با محلول فیزیولوژیکی نمک (آب نمک) است تا ترشحات و ذراتی که در طول روز تجمع می کنند، مخاط را تحریک می کنند و تنفس را مختل می کنند. هنگامی که کودک شما گرفتگی بینی یا علائم سرماخوردگی دارد یا در صورت توصیه پزشک برای مشکلات گوش، بهداشت بینی را می توان انجام داد. مزایای احتمالی بهداشت بینی در کودکان مبتلا به احتقان بینی:

- تنفس آسانتر
- خوردن و آشامیدن آسانتر
- خواب بهتر
- محافظت بهتر در برابر عفونت گوش، عفونت سینوسی و سرفه



در صورت احتقان یا ترشحات، شروع بهداشت بینی با مقادیر کم آب نمک از همان چند ماه اول زندگی بی خطر است.

دستور العمل تهیه و استفاده محلول نمکی

یک بطری سرم شستشو نیم یا یک لیتری از داروخانه تهیه کنید. سطح آنرا بشویید. سرنگ و سوزن داخل جعبه بیبی نوز را متصل کنید و مانند عکس زیر سوزن را در قسمت بالای سرم (که هوا دارد) وارد کنید. مراقب باشید سوزن حین انجام این کار در دستتان فرو نرود و کودکان در اطرافتان نباشد. جهت پر کردن سرنگ، بطری را با یک دست بردارید و کمی کج کنید تا مایع داخل بطری اطراف سوزن بیاید. سپس میزان لازم را در سرنگ بکشید. سرنگ را با احتیاط از سوزن جدا کنید (ولی سوزن را از بطری خارج نکنید و سرجایش بماند). سپس سرنگ را به بیبی نوز متصل کنید. حالا سرنگ بیبی نوز آماده استفاده هست.

پس از استفاده، سرنگ و سر سرنگ بیبی نوز را با مایع ظرفشویی بشویید و پیستون سرنگ را جدا کنید و روی پارچه تمیز بگذارید تا در معرض هوا خشک شود. بعد از خشک شدن، بیبی نوز را در زیپ کیپ بگذارید و سرنگ را سرهم کرده و به سوزن روی بطری وصل کنید. در واقع محل نگهداری سرنگ و سوزن روی بطری است. بطری و سرنگ می‌توانند تا یک ماه به همین صورت در دمای اتاق ولی دور از دسترس کودکان نگهداری شوند.

همه آنچه باید در مورد بهداشت بینی بدانید

محلول نمکی هم‌دمای بدن:

چه خانگی و چه خریداری شده، ممکن است هنگام استفاده از محلول خیلی سرد باشد و باعث ناراحتی کودک شما شود. همیشه قبل از استفاده، دمای آب نمک را روی مچ دست خود بررسی کنید. باید در دمای بدن (حدود 37 درجه سانتیگراد) باشد.

بطری آب نمک در حالی که سوزن در بدنه آن هست، در محیط اتاق تا یک ماه قابل استفاده است.

ترشحات را شل کنید:

قبل از تمیز کردن بینی فرزندتان، بهتر است ترشحات چسبیده به دیواره های بینی را شل کنید. کودک را حمام دهید. آب و بخار می توانند ترشحات را مایع تر و راحت تر از بین ببرند.

مراقبت از سرتگ و بطری:

آنها مانند مسواک هستند؛ باید تمیز باشند و هر کدام فقط برای یک کودک استفاده شوند. شستن آنها با دست و روزی یک بار با مایع ظرفشویی و آب داغ بسیار مهم است. آنها را در ماشین ظرفشویی قرار ندهید وگرنه ممکن است بشکنند. وقتی آسیب دیدند یا شستن آنها مشکل بود، آنها را بازیافت و تعویض کنید (حداکثر یک ماه).

قطره ها و اسپری های آب نمک:

اگر کودک شما نمی تواند شستشوی بینی را تحمل کند، یا اگر خیلی ناراحت کننده است، می توانید از اسپری آب نمک برای مرطوب کردن مجرای بینی استفاده کنید تا ترشحات راحت تر تخلیه شود.

مقدار مورد استفاده:

هنگام شستشوی بینی فرزندتان از حجم زیاد در یک تزریق آب نمک در بینی استفاده نکنید. هنگامی که محلول نمکی بیش از حد با نیروی بیش از حد تزریق می شود، مایعات و ترشحات حاوی میکروب می توانند در گوش میانی وارد شوند و شنوایی را ضعیف کرده و باعث عفونت گوش شوند. فین گیرهای مکش دهان می توانند برای نوزادان کاملاً مؤثر باشند. همانطور که کودک رشد می کند، ممکن است به مکش قوی تری برای پاکسازی ترشحات نیاز باشد. در اینجا نمونه ای از بیبی نوز موجود در بازار را مشاهده می کنید.

BABYNORSE
Instrument for washing Baby's Noses

بیبی نوز



تکنیک بهداشت بینی

برای نمایش روش های مختلف بهداشت بینی (فقط به زبان فرانسه) به زیر مراجعه کنید:

<https://bit.ly/3BCEJb8>



همیشه قبل از اجرای بهداشت بینی دستان خود را بشوید

برای کودکان کمتر از 2 سال یا کودکان بزرگتر که در محافظت از مجاری تنفسی خود مشکل دارند

دفعات پیشنهادی برای فرزند شما

تابستان بسته به نیاز	زمستان بار در روز بسته به نیاز ۱-۲	سرمایه‌دگی یا احتقان روزانه ۲-۴ بار بسته به نیاز
-------------------------	---------------------------------------	---

دفعات بهداشت بینی را در صورت نیاز بر اساس میزان ترشحات تولید شده، زمان سال و میزان تحمل کودکان در شستشو تنظیم کنید.

مقادیر پیشنهادی محلول نمکی بر اساس سن کودک
***اگر پزشک شما مقدار متفاوتی را نشان داده است، توصیه های او را دنبال کنید.**

نوزاد نارس	1 میلی لیتر در هر سوراخ بینی
کوچکتر از ۲ سال	1 تا 3 میلی لیتر در هر سوراخ بینی
۲-۵ سال	3 میلی لیتر در هر سوراخ بینی
بزرگتر از ۵ سال	3 تا 5 میلی لیتر در هر سوراخ بینی

برخی از کودکان ممکن است در عادت کردن به شستشوی بینی مشکل داشته باشند. اگر فرزند شما نمی تواند آن را تحمل کند، با مقادیر کم شروع کنید.

شستشو را با حجم های پیشنهاد شده در بالا را آنقدر تکرار کنید تا بینی تمیز شود.

تکنیک های استفاده از بینی نوز

تکنیک خوابیده (برای کودکان زیر 6 ماه یا کودکان بزرگتر که در محافظت از مجاری تنفسی خود مشکل دارند [آنسفالوپاتی، مشکلات تغذیه با لوله گاستروستومی، و غیره]):

۱. همیشه قبل و بعد از انجام بهداشت بینی دست های خود را بشوید.
۲. در صورت لزوم از فین گیر بینی برای مکیدن ترشحات غلیظ استفاده کنید.
۳. یک سرنگ را با محلول نمکی با دمای بدن پر کنید (برای مقدار به جدول بالا مراجعه کنید).
۴. کودک خود را به پهلو یا پشت بخوابانید، در صورت لزوم قنداق بزنید و یک پارچه شستشو زیر بینی او قرار دهید. هنگامی که سوراخ بالایی بینی را در کنار قرار می دهید، آن را بشوید، و به آرامی محتویات سرنگ را با سرعت 1 میلی لیتر در ثانیه خالی کنید. ترشحات می توانند از هر دو سوراخ بینی خارج شوند، از دهان یا بلعیده شوند. نیازی به بیرون آمدن آب از سوراخ دیگر بینی نیست.

۵. کودک خود را به طرف دیگر بچرخانید یا او را به پشت نگه دارید و همین روش را برای سوراخ دیگر بینی تکرار کنید.
۶. اگر کودک شما نمی تواند بینی خود را باد کند، بینی خود را با دستمال بکشید یا از دستگاه تنفس مصنوعی نوزاد استفاده کنید. در صورت باقی ماندن ترشحات، مراحل 2 تا 5 را تکرار کنید.

تکنیک نشسته یک نفره (برای کودکان بزرگتر از ۶ ماه)

۱. همیشه قبل و بعد از انجام بهداشت بینی دست های خود را بشوید.
۲. در صورت لزوم از آسپیراتور بینی برای مکیدن ترشحات غلیظ استفاده کنید.
۳. یک سرنگ را با محلول آب نمک با دمای بدن پر کنید (برای مقدار به جدول صفحه قبل مراجعه کنید)
۴. کودک شما باید روی پاهای شما بنشیند، سر صاف باشد (نه به عقب یا جلو خم شود). اگر کودک خود را در یک حوله بزرگ قنداق کنید، ممکن است آسان تر باشد. همچنین می توانید برای جلوگیری از خیس شدن کودک، حوله ای روی او بگذارید.



۵. با یک دست، فک کودک خود را بگیرید تا ثابت بماند و گونه خود را به گونه او فشار دهید تا از حرکت کودک در طول فرآیند جلوگیری کنید.
۶. با دست دیگر سرنگ را نگه دارید. نوک آن را در سوراخ بینی فرو کنید و گوشه داخلی چشم را در همان سمت نشانه بگیرید. کمی به جلو خم شوید.

۷. محتویات سرنگ را به آرامی با سرعت 1 میلی لیتر در ثانیه داخل سوراخ بینی خالی کنید. ترشحات می توانند از هر دو سوراخ بینی یا دهان خارج شوند. نیازی به بیرون آمدن آب از سوراخ دیگر بینی نیست.

۸. از همین روش برای سوراخ دیگر بینی استفاده کنید.

۹. اگر کودک شما نمی تواند بینی خود را خالی کند، بینی او را با دستمال بکشید. در صورت باقی ماندن ترشحات، مراحل ۲ تا ۷ را تکرار کنید.

تکنیک نشسته دو نفره (برای کودکان بزرگتر از ۶ ماه)

۱. همیشه قبل و بعد از انجام بهداشت بینی دست های خود را بشویید.

۲. در صورت لزوم از فین گیر بینی برای مکیدن ترشحات غلیظ استفاده کنید.

۳. یک سرنگ را با محلول آب نمک با دمای بدن پر کنید (برای مقدار به جدول صفحه قبل مراجعه کنید).

۴. اگر کودک خود را در یک حوله بزرگ قنداق کنید، ممکن است آسان تر باشد. کودک شما باید روی پاهای کسی که به شما کمک می کند بنشیند، سرش صاف (نه به عقب یا جلو خم شود) و پشتش به شکم فردی که کودک را نگه داشته فشار داده شود. دستیار شما می تواند پاهای فرزندان را بین پاهای او نگه دارد. یک دست برای مهار بازوهای کودک استفاده می شود. دست دیگر روی پیشانی کودک قرار می گیرد تا از حرکت سر جلوگیری کند.

۵. با یک دست یک دستمال زیر بینی فرزندان بگذارید. با دست دیگر سرنگ را نگه دارید. نوک آن را در سوراخ بینی فرو کنید و گوشه داخلی چشم را در همان سمت نشانه بگیرید. از کسی که کودک را گرفته بخواهید کمی به جلو خم شود.

۶. محتویات سرنگ را به آرامی با سرعت 1 میلی لیتر در ثانیه داخل سوراخ بینی خالی کنید. ترشحات می توانند از هر دو سوراخ بینی یا دهان خارج شوند. نیازی به بیرون آمدن آب از سوراخ دیگر بینی نیست.

۷. از همین روش برای سوراخ دیگر بینی استفاده کنید.

۸. اگر کودک شما نمی تواند بینی خود را خالی کند،

بینی او را با دستمال بکشید. در صورت باقی ماندن

ترشحات، مراحل 2 تا 6 را تکرار کنید.



برای کودکان بزرگتر از دو سال

دفعات پیشنهادی برای فرزند شما

تابستان بسته به نیاز	زمستان ۱-۲ بار در روز بسته به نیاز	سرماخوردگی یا احتقان روزانه ۳-۴ بار بسته به نیاز
-------------------------	---------------------------------------	---

این توصیه ها را در صورت نیاز بر اساس میزان ترشحات تولید شده، فصل سال و میزان تحمل کودکان تنظیم کنید.

به کودک ≤ 3 ساله خود یاد دهید چگونه بینی خود را تمیز کند (فین کردن)

- یک تکه پنبه یا دستمال کاغذی بسیار کوچک روی میز قرار دهید و از کودک خود بخواهید آن را فقط با دمیدن بینی به جلو حرکت دهد. آنها باید دهان خود را بسته نگه دارند.
- هنگامی که کودک توانست با بینی خود فوت کند، از او بخواهید دهان خود را بسته نگه دارد، یک سوراخ بینی را فشار داده و دیگری را باز نگه دارد.

BABYNOSE

Instrument for washing Baby's Noses

یادداشت ها

دستور العمل نحوه استفاده از بینی نوز (در داخل جعبه)


BABYNOSE
Instrument for washing Baby's Noses

please read below
veuillez lire ci-dessous



User manual
Manuel d'utilisation



<http://babynose.co>

x1



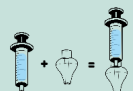
x1



x1



3



5



6



7



8



CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec) H3T 1C5
Téléphone : 514 345-4931

chusj.org

Written and reviewed by

Sabrina Gouia, Clinical Nurse, ENT Clinic
Audrey-Anne Medza, Clinical Nurse, ENT Clinic
Camille Heyen-Dubé, Pediatric Nurse Practitioner, ENT Clinic
Corine Thériault, Nurse, Pediatric Emergency Department
Éolie Delisle, Medical Extern
Dr. Érika Mercier, Pediatric ENT
Dr. Marie-Claude Quintal, Pediatric ENT
Members of the ENT Department

Validated by

Committee on Client Documentation

Printed by

Imprimerie du CHU Sainte-Justine
© CHU Sainte-Justine

F-886A GRM: 30007177 (January 2024)