

# CUIDA LA NARIZ DE TU BEBÉ

## SABÍAS QUE...

...HASTA LOS **6** MESES,  
LOS BEBÉS NO SON CAPACES  
DE RESPIRAR POR LA BOCA

...SUS FOSAS NASALES TIENEN UN  
**DIÁMETRO MENOR** Y SU FRECUENCIA  
RESPIRATORIA ES **MÁS ELEVADA**  
QUE LA DE LOS ADULTOS

...RESPIRAN A LA VEZ QUE  
REALIZAN LA SUCCIÓN Y LA  
DEGLUCIÓN EN LA LACTANCIA



...LOS NIÑOS NO SON CAPACES  
DE **SONARSE LA NARIZ POR SÍ**  
MISMOS HASTA LOS **5** AÑOS

...DURANTE LOS **2** PRIMEROS  
AÑOS, SU RESPIRACIÓN ES  
GENERALMENTE NASAL

...EL DESARROLLO DE SU SISTEMA  
RESPIRATORIO CULMINA ENTRE  
LOS **13 Y 16** AÑOS

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUITAR LOS MOCOS A LOS BEBÉS?

### LA MUCOSIDAD EXCESIVA PUEDE...

- Interferir en la lactancia y la alimentación.
- Impedir al bebé respirar correctamente, y obstaculizar un buen descanso y sueño.
- Provocar molestias de garganta y lagrimeo.
- Causar otitis, neumonías o infecciones en las vías respiratorias.
- Dificultar la audición y el desarrollo del habla.



## LAVADOS NASALES

### ¿CÓMO?

#### PASOS PARA REALIZAR LOS LAVADOS NASALES:



**1.** COLOCA AL BEBÉ DE LADO  
sobre el cambiador.



**2.** EVITA QUE SE MUEVA,  
con ayuda de otra persona  
o envolviendo al bebé en  
una toalla.



**3.** CON SUAVIDAD, introduce el agua  
de mar por la fosa nasal que queda  
arriba y limpia la mucosidad con  
una gasa o pañuelo.



**4.** REPITE LA OPERACIÓN  
DEL OTRO LADO. Tumba al bebé  
del otro costado para realizar  
el lavado de la otra fosa.



**5.** LIMPIA LA BOQUILLA.  
Después de cada uso, lávala  
con agua y jabón y sécala  
adecuadamente.

### ¿CUÁNDO?

#### EL MEJOR MOMENTO ES CUANDO EL BEBÉ ESTÉ TRANQUILO.



Varias veces al día.



Antes de la lactancia  
o de las comidas.



Tras el baño, una vez  
seco y vestido.



Antes de acostarlo.

#### FUENTES:

Departamento Médico de Laboratorios Cinfa