



Nasenspülung

= Werden bei einer verstopften Nase und zur Vorbeugung von Nasennebenhöhlen- und Mittelohrentzündungen empfohlen. Es lohnt sich, die Nase vor dem Schlafengehen zu spülen.

Vorbereitung

- Hände waschen
- Material bereitlegen
 - o Salzlösung 0.9 %: Fertige Mischung oder 500 ml abgekochtes, lauwarmes Wasser mit einem gehäuften Teelöffel Kochsalz mischen
 - o Spritze oder Nasenspülsystem
 - o Nastuch ggf. Badetuch
- Die 0.9% Salzlösung in Spritze aufziehen/ Nasenspülsystem füllen
 - o Säuglinge 0-6 Monate: 5 – 20 ml
 - o Säuglinge ab 6 Monate: 10 – 20 ml (oder so viel, bis klare Flüssigkeit herausfließt)
- Evtl. Säugling pucken oder eine zweite Person zur Hilfe nehmen



Nasenspülung bei Säuglingen [\(Video\)](#)

- Der Säugling in Seitenlage aufs Badetuch legen. Der Säugling sollte möglichst ruhig sein.
- Die Spritze in das obere Nasenloch einführen und 20 ml Spüllösung langsam, ohne Druck einfließen lassen. Aus dem unteren Nasenloch wird nun die Lösung zusammen mit dem Schleim herausfließen.
- Wenn die Nase gerötet ist, können Sie z.B. Bepanthen auftragen.
- Hände waschen

Nasenspülung bei Kindern ab 4 Jahren [\(Video\)](#)

Wichtig: Wenn die Salzlösung nicht aus dem unteren Nasenloch herausfließt, das Spülen stoppen und die Kopfposition anpassen.

- Den Kopf über das Waschbecken halten, Blickrichtung zur Seite und leicht nach oben
- Den Mund öffnen (**Tipp:** Während der Spülung «ahhh» sagen)
- Die Hälfte der Salzlösung in das oben liegende Nasenloch spülen. Das Wasser muss beim unteren Nasenloch wieder herausfließen.
- Nach der Spülung sanft in ein Taschentuch schnäuzen, dabei ein Nasenloch zuhalten.
- Hände waschen

Reinigung

- Die Spritze/ Nasenspülsystem nach jedem Gebrauch gründlich mit Spülmittel auswaschen.
- Trocken lagern

Beachten Sie...

- Es kann sein, dass sich das Kind verschluckt, das ist nicht schlimm! Achten Sie darauf, dass der Kopf des Kindes sich nicht nach oben dreht.

Quelle: Kinderspital Zentralschweiz Luzern (2023). Nasenspülung bei Säuglingen/ bei Kindern und Jugendlichen.