Mamy przełom jesieni i zimy – czas który potrafi dać się we znaki, bowiem   
o przeziębienie i katar nietrudno.

Małe dzieci mają najczęściej ogromne problemy z wydmuchiwaniem nosów,   
a higiena nosa jest niezwykle istotna   
w znoszeniu uciążliwości związanych z katarem.

Jak nauczyć dziecko skutecznie i bezpiecznie oczyszczać nos? Najlepiej zacząć wtedy, gdy jeszcze nie ma infekcji. Zaproponuj działania, podczas których dziecko uświadomi sobie różnicę między dmuchaniem i chuchaniem.

* Bawcie się, zdmuchując świeczkę na urodzinowym torcie, raz mocno – od razu zgaśnie, raz delikatnie – płomyk „tańczy”
* Można też zdmuchiwać małe kawałki papieru, dmuchać na piórka, na dróżkę usypaną z mąki lub drobniutkiej kaszy
* Chuchajcie na dłonie (czujemy ciepłe powietrze), a później dmuchajcie (zimne powietrze, a jego strumień jest mocniejszy)
* Kiedy dziecko zrozumie tę różnicę, zaproponujmy te same zabawy, ale powietrze będziemy wypuszczać tym razem przez nos.

Dmuchamy osobno jedną i drugą dziurką. Przy katarze bardzo ważne jest, by nie wydmuchiwać wydzieliny z dwóch dziurek nosa jednocześnie. Może to doprowadzić do przemieszczenia się wydzieliny przez trąbkę słuchową do ucha środkowego i w konsekwencji do zakażenia ucha.

Czasami potrzebny jest np. roztwór z soli fizjologicznej, która rozrzedzi wydzielinę   
i ułatwi wydmuchiwanie nosa. Bardzo ważny jest dobry przykład! Pamiętajmy   
o tym, że dzieci uwielbiają naśladować dorosłych – pokażmy dziecku, jak prawidłowo wydmuchuje się nos. Kolorowe chusteczki z motywami ulubionych bajek mogą być dla nich dodatkowym czynnikiem motywującym.

