



## Tett nese hos barn

Spedbarn har liten evne til å puste gjennom munnen. Når nesens tettes igjen av snørr eller slim er det dermed svært plagsomt.

### Finnes det ikke et effektivt middel mot forkjølelse for barnet mitt?

Forkjølelsen skyldes flere forskjellige virustyper. Når kroppens forsvar møter et slikt nytt virus, trengs det fra noen dager til rundt en uke før et effektivt forsvar er bygd opp og sykdommen er helbredet.

Vi har ingen medisiner som kan helbrede en slik infeksjon, og heller ikke vaksiner som kan forebygge disse vanlige infeksjonene. Derfor må vi slite med de vanlige symptomene som feber, vondt i kroppen, snørr, sår hals og eventuelt pustevansker de dagene som trengs til infeksjonen er utryddet av de naturlige kroppsfunksjonene. Det gjelder også for barn.

### Det er vel likevel noen midler som kan lette på plagene?

Det er det. Det er heldigvis ikke så ofte at spedbarn blir forkjølet, men når de blir det er det kanskje særlig nesetettheten som er plagsom.

Spedbarn har liten evne til å klare å puste gjennom munnen, og når nesens tettes igjen av snørr eller slim er det svært plagsomt for spedbarnet.

Enkelte ganger kan det til og med være farlig fordi det ikke får puste ordentlig. I slike situasjoner er saltvannssoppløsning meget god behandling.

Jeg vil anbefale at en kjøper saltvannsuppløsning på apoteket. Du kan dryppe eller sprute inn saltvann i nesen. Ta en side om gangen, og la barnet puste litt imellom.

Saltvannet vil løse opp slimet slik at det renner ned i munnen, og så vil barnet svelge det. Det er ikke farlig. Dersom du ammer, er det et gammelt og velprøvd råd å sprute morsmelk inn i nesen direkte fra brystet istedenfor saltvann.

Også hos større barn er saltvann til god hjelp ved forkjølelse.

### **Hva med vanlige nesedråper?**

Nesedråper hjelper godt mot nesetetthet. De virker ved at stoffet i dråpene får blodårene i neseslimhinnen til å trekke seg sammen slik at hevelsen avtar. Derimot fjerner de ikke slim. Det kan derfor ofte være lurt å bruke saltvann først for å fjerne slimet.

Dersom det er nok er det fint, men hvis det fortsatt er tett i nesen kan en bruke nesedråper etterpå etter bruksanvisningen på pakken. Vær oppmerksom på at for store mengder nesedråper eller gal styrke på dråpene hos barn kan være farlig.

Det er også slik at hvis en bruker slike nesedråper for lenge av gangen, det vil si mer enn fire-fem dager, så vil gjerne nesetettheten øke på når virkningen av dråpene går ut etter en time eller to.

### **Er det annet jeg kan gjøre for å lette plagene?**

Først og fremst er det viktig at barnet får fred og ro og trygge og trøstende omgivelser. Det er fint om en kan unngå litt av hverdagens mas og kav. Det er imidlertid ikke farlig å ta med barnet ut en liten tur om det er nødvendig.

Av og til kan det være lurt å gi febernedsettende midler som også virker smertestillende. Ofte har barna sårhet i halsen, vondt i hodet eller muskelsmerter i kroppen, og da hjelper for eksempel Paracetamol som du kan få reseptfritt på apoteket både som mikstur, tablett og stikkpiller.

Dersom barnet er mye påvirket av feberen, vil det også kvikne til av dette, og en slik reaksjon gir en god pekepinn på om det er en uskyldig forkjølelse eller om det er noe mer alvorlig på gang.

En kan godt la være å gi slike medisiner, og forkjølelsen går ikke fortere over selv om en bruker febernedsettende medisin.