Respira mejor, *duerme mejor.*

Lavado nasal para bebés. Respiran sobre todo por la nariz: limpiarla los ayuda a comer y dormir.

Necesitas: Suero fisiológico en monodosis · Paño suave · Aspirador nasal (opcional)



1

Lávate las manos

Monodosis a temperatura ambiente.



2

Acuéstalo, cabeza de lado

Bien sujeto, nunca hacia atrás.



3

Suero en la fosa de arriba

1 a 2 mL, suave, dirigido hacia la otra fosa.



4

Siéntalo y limpia

Luego repite con la cabeza al otro lado.



5

Antes de comer y de dormir

Las veces que lo necesite para estar cómodo.

Ojo

- **Hazlo antes de las tomas,** no justo después.
- Es normal que llore o trague un poco.
- Aspirador solo si ves moco, y sin forzar.
- Monodosis o envase de uso personal.

Busca atención pronto si respira rápido o con esfuerzo (aletea la nariz o se le hunden las costillas), tiene labios o uñas morados, está muy decaído, o si tiene 3 meses o menos y está enfermo.



Dr. Javier Arévalo · Médico general · @dr.javico

Si su pediatra indicó otra técnica, siga sus indicaciones.

dr. javico

Fuentes: Asociación Española de Pediatría, En Familia: Lavados nasales · Gecer MAN, Ozdemir AA. J Emerg Nurs 2026 (lavado nasal en lactantes) · Cabaillot A et al. Paediatr Respir Rev 2020;36:151-8 · AAP, HealthyChildren.org: Children and Colds.