

Le lavage de nez

Pour les plus petits

Pourquoi ?

Pendant les premiers mois de vie, le bébé respire exclusivement par le nez. Il est important de dégager et nettoyer le nez de votre enfant à la fois pour sa respiration, pour son confort, une bonne alimentation et un bon sommeil.

Un lavage de nez régulier permet de limiter les surinfections et les exacerbations.

À quel âge ?

De la naissance jusqu'à ce que votre enfant soit en capacité de faire un lavage de nez à grand volume.

A quel moment ?

Plusieurs fois par jour à adapter selon les besoins et selon l'encombrement du nez.

De préférence avant les repas !

Quel matériel choisir ?

- 2 pipettes de sérum physiologique de 5mL (1 pour chaque narine)
- spray nasal (pulvérisation de 3 à 6s par narine)
- seringues nasales à partir de 4 mois

Matériel



Pour aller plus loin ...

Le nez est une porte d'entrée pour les virus et aérocontaminants. Il constitue une excellente barrière de protection pour nos poumons : il réchauffe et humidifie l'air, et surtout emprisonne les impuretés.

Comment ?

J'aide mon bébé à mieux respirer par un lavage du nez (à faire plusieurs fois par jour)



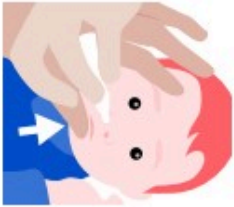
1 Je me lave les mains et je prépare les dosettes de sérum physiologique



2 J'allonge mon bébé sur le dos ou sur le côté, avec la tête maintenue sur le côté



3 Je place doucement l'embout de la dosette à l'entrée de la narine située le plus haut



4 J'appuie sur la dosette pour en vider le contenu dans la narine



5 Le sérum ressort par l'autre narine avec les sécrétions nasales. J'attends que bébé ait dégluti correctement



6 J'essuie son nez à l'aide d'un mouchoir jetable



7 Je répète l'opération pour l'autre narine en utilisant une autre dosette, en couchant mon bébé et en lui tournant la tête de l'autre côté

Veillez à ce que personne ne fume dans la même pièce que votre bébé

Maintenez la température à 19° dans la pièce

Sources : Haute Autorité de Santé

Urgences pédiatriques Hôpital Armand Trousseau

Liens utiles :

Vidéo lavage de nez nourrisson et enfant de plus de 6 mois (CHU de Bordeaux):
<https://www.youtube.com/watch?v=AsDxqqxFHrw>

Votre kinésithérapeute est également là pour vous accompagner.

