

LAVER LE NEZ

Quelques conseils

Il est possible que les bébés / enfants n'apprécient pas. Pour autant, le lavage de nez n'est pas une torture mais une nécessité.

Quelques conseils :

Instaurer un rituel et réaliser le mouchage régulièrement.

Ne pas hésiter à verbaliser vos actions, expliquer ce que vous faites à votre bébé ou votre enfant.

Pour le lavage de nez assis : installez votre bébé confortablement contre vous et vous pouvez entraîner l'inclinaison de sa tête en avant grâce à votre épaule. Vous pouvez aussi couvrir votre bébé d'une serviette éponge.

On peut laisser l'enfant manipuler le matériel, le faire sur une poupée ou une peluche pour le familiariser.

Il existe plusieurs techniques et outils de lavage, n'hésitez pas à essayer pour voir ce qui convient le mieux à votre enfant et vous renseigner auprès de votre infirmier, médecin, orthophoniste ou pharmacien.

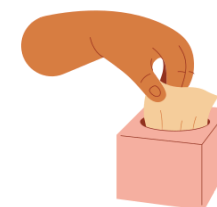
Plus d'informations sur :

<https://www.ameli.fr/isere/assure/sante/bon-s-gestes/soins/pratiquer-lavage-nez-enfant>



LE MOUCHAGE

chez le nourrisson et l'enfant



**Cette brochure a été réalisée
par l'équipe de l'Espace Santé du
Jardin de Ville**

à partir du travail de Fanny Abadjian
(orthophoniste)
©La_vie_d'une_maman_ortho

LAVER LE NEZ

Pour quoi ?

Une bonne **hygiène nasale** permet d'**humidifier la muqueuse**, d'**éliminer le mucus et les croûtes** ainsi que de **filtrer les particules étrangères**.

C'est important :

- Pour favoriser la respiration nasale
- Pour limiter le développement des infections ORL et des allergènes
- Pour faciliter le sommeil et l'alimentation
- Pour favoriser le bon positionnement de la langue et le développement de la dentition



LAVER LE NEZ

Comment ?

Dès la naissance

en positionnant votre bébé allongé, la tête inclinée sur le côté et la bouche fermée, la pipette de serum physiologique est injectée dans la narine supérieure

Dès 6 mois

en positionnant votre bébé allongé ou assis, possibilité d'utiliser des seringues (3 mL) classiques ou avec embout en caoutchouc et de nettoyer au serum physiologique, **en pressant doucement sur le piston**

A partir de 3 ans

assis ou debout, peuvent être utilisés les systèmes de douche nasale comme le RHINO HORN™ ou le RESPIMER®

LAVER LE NEZ

Les outils

