

# LAVÉ LE NEZ

## POUR QUOI ?

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**

Pour apprendre plus facilement à **se moucher tout seul**



## 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

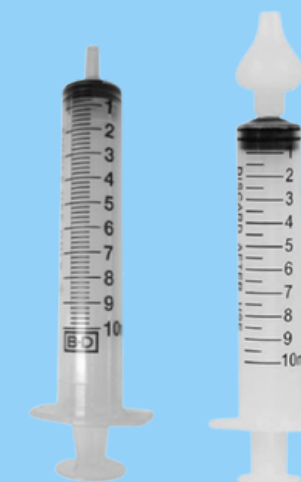
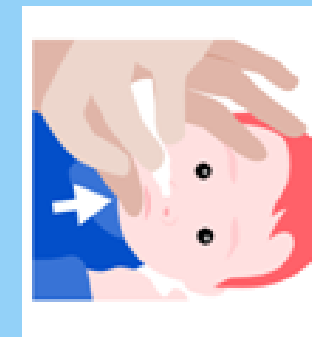
### Dès 6 mois

en positionnant votre bébé allongé ou assis, possibilité d'utiliser des seringues (10 mL) classiques ou avec embout en caoutchouc et de nettoyer au serum physiologique

### A partir de 3 ans

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

## LES OUTILS



# LAVER LE NEZ

## QUELQUES CONSEILS

Plus d'informations sur :  
<https://www.ameli.fr/isere/assure/sante/bons-gestes/soins/pratiquer-lavage-nez-enfant>

***Il est possible que les bébés / enfants n'apprécient pas le temps du mouchage. Pour autant, le lavage de nez est nécessaire. Voici quelques conseils :***

Instaurer un **rituel** et réaliser le mouchage **tous les jours**, dès la naissance. Cela permettra aussi à votre enfant d'être déjà bien habitué au mouchage dans les moments de maladies.

Ne pas hésiter à verbaliser les actions, expliquer ce que vous faites à votre bébé ou votre enfant, chanter, raconter une histoire etc.

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 vous renseigner auprès de votre infirmier, médecin, orthophoniste ou pharmacien.

Pour le lavage de nez avec la **seringue à embout** :

- il est **IMPORTANT** d'appuyer doucement sur le piston de la seringue, ne pas appuyer vite/fort
- vous pouvez installer votre bébé confortablement assis contre vous et vous pouvez entraîner l'inclinaison de sa tête en avant grâce à votre buste ou épaule
- il est pratique de couvrir votre bébé d'une serviette éponge
- les plus grands peuvent se mettre debout avec la tête inclinée au dessus de la baignoire ou du lavabo
- par mesure d'hygiène, bien penser à ne pas mettre la seringue directement dans le flacon de serum physiologique, pour ne pas le souiller. Plutôt verser le serum dans un verre avant de l'utiliser.