

Conseils de soins - Rinçage de nez ou toilette nasale - H-JU

Auteurs : Thaïs Chappuis, Hélène Laval



La respiration du nourrisson est principalement nasale jusqu'à 3 mois de vie et, par la suite, il n'a pas encore le réflexe de se moucher.

S'il attrape un rhume et que le nez est très encombré, il peut présenter des difficultés à respirer et à boire.

Il est alors indiqué de lui faire un rinçage de nez (toilette nasale) avec du sérum physiologique pour le soulager.

QUAND FAIRE ?

- Si le nez est très encombré.
- Idéalement, avant chaque repas ou endormissement.
- Il n'y a pas de limites concernant le nombre de rinçage de nez.

COMMENT FAIRE ?

- Ouvrez la fiole de sérum physiologique en veillant à ce qu'il n'y ait pas de morceau de plastique qui dépasse, ce qui pourrait blesser le nez.
- Positionnez votre bébé sur le côté.
- Veillez à bien pouvoir tenir votre bébé pour éviter des blessures nasales, si nécessaire se mettre à 2.
- Mettez doucement l'embout adapté de la fiole à l'entrée de la narine située le plus haut (p.ex. si l'enfant est couché sur le côté droit, placer l'embout dans la narine gauche).
- Appuyez fermement sur la fiole jusqu'à vider le contenu en essayant de fermer la bouche de l'enfant. Le liquide ressort par la narine du bas ou il va éternuer ce qui évacuera les sécrétions.
- Asseyez votre bébé et essuyez son nez à l'aide d'un mouchoir.
- Répétez le soin en positionnant votre bébé sur l'autre côté.
- Pour les plus grands enfants, il est possible de réaliser le lavage du nez assis avec un récipient sous le menton ou devant le lavabo.