



## EN INTERIEUR :

- Se désinfecter les mains fréquemment (parents, enfants)
- Surélevez le lit de votre enfant de 20 à 30°
- Aérez la chambre
- Température ambiante de 18 à 19°
- Evitez les irritants respiratoires tels que le tabac, la fumée de cheminée...
- Nettoyez régulièrement les objets (jouets, table à langer...)
- Ne partagez pas les biberons, sucettes, sprays nasaux...
- Protégez votre enfant si vous êtes malade, port d'un masque.

## EN EXTERIEUR :

- Evitez les contacts avec les personnes enrhumées, les lieux confinés.

## LES SIGNES D'AGGRAVATION

Surveillez les signes de gêne respiratoire que votre Médecin et/ou Masseur-Kinésithérapeute vous aura expliqués.

- Le balancement thoraco-abdominal (danse du ventre).
- Les battements des ailes du nez (mouvements des narines à chaque respiration)
- Le tirage intercostal (creux entre les côtes à la respiration).
- La couleur de ses lèvres (bleutées signifie gêne respiratoire).
- Son état général (sa forme, son envie de jouer, son humeur).
- Son appétit (si votre bébé mange moins de la moitié de la quantité habituelle)

**SI DEUX A TROIS de ces signes sont constatés,  
CONTACTEZ SANS TARDER votre Médecin ou se présenter aux Urgences  
Pédiatriques**

## A EVITER LORS DES PERIODES D'ENCOMBREMENT

- L'utilisation des cozy (la forme en cuvette entrave la respiration).
- L'utilisation des sirops antitussifs et ceux qui fluidifient les sécrétions.
- L'utilisation des huiles essentielles irritantes pour les enfants de moins de 3 mois. Se renseigner auprès de votre pharmacien.
- L'utilisation des humidificateurs (renouvelez l'air en ouvrant les fenêtres 20 minutes tous les jours).

Dans tous les cas, il faut prendre soin de l'humidificateur naturel du bébé : son NEZ !

## LES SOINS INDISPENSABLES :

- **Le lavage de nez** (demandez conseil à votre Masseur-Kinésithérapeute) :
  - Utilisez des pipettes de sérum physiologique ou du spray d'eau de mer.
  - Utilisez des mouchoirs jetables .
    - L'usage du mouche-bébé est à éviter car mal lavé il devient pourvoyeur de germes et de virus. Mal utilisé, il est irritant pour la muqueuse nasale.

**Le soin de nez demande un apprentissage par un professionnel de santé, il comporte deux parties :**

- Placez la tête sur le côté et instiller le sérum avec un débit lent (attention la tête de bébé ne doit pas être en arrière).
- Faire renifler votre bébé, la désobstruction est alors complète.

La fréquence du soin sera variable en fonction de la gêne de votre enfant (**6 lavages maximum/jour**)

- **Hydratation et fractionnement des repas**

- Hydratez et fractionner les repas (épaississement des biberons si besoin), lavage du nez avant l'alimentation.