Mardi 14 mars 2023 - Catégorie: **Spécialités** - Ecrit par **Lara Gross Etter**

Les bons gestes à adopter en cas de problèmes respiratoires chez l'enfant

rinçage_nez

Votre bébé a le nez bouché? Le plus grand ne cesse de tousser ? Natalia Bauer, physiothérapeute de l'équipe de médecine à l'HFR, vous donne quelques conseils sur les bons gestes à adopter.

Saviez-vous que les nourrissons respirent principalement par le nez jusqu'à leurs trois mois environ ? Raison pour laquelle dès que leur nez est bouché ils peinent à respirer et se fatiguent vite. Il faut effectivement attendre qu'ils aient trois à six mois pour qu'ils respirent par la bouche.

Votre nourrisson a le nez bouché, que faire ?

Il va falloir rincer son nez. Ce geste permet d'éviter que les sécrétions ne descendent dans les bronches et provoquent une infection, comme la bronchiolite par exemple. Pour ce faire, il suffit de se munir de sérum physiologique (20 ml) et d'une seringue équipée d'un embout en silicone pour éviter de blesser votre bébé. N'hésitez pas à demander conseils en pharmacie.

Rinçage de nez, mode d'emploi

Vous pouvez déposer bébé sur un linge. Installez-le coucher sur le côté, dos contre vous en tenant ses mains pour éviter qu'il ne bouge trop. S'il s'agite, vous pouvez l'emmailloter dans sa couverture.

Fléchissez légèrement sa tête vers l’avant puis poser délicatement la seringue à l’entrée de la narine du haut. Vous pouvez alors injecter 10 ml de sérum physiologique. Le liquide va ressortir par la narine du bas, signe que le nettoyage a fait son effet ! Prenez le temps de consoler bébé, le sécher un peu et recommencer les mêmes gestes de l’autre côté avec les 10 ml restant.

Le moment idéal pour effectuer ces rinçages de nez sont avant les repas, avant de le faire dormir ou en fonction de l’encombrement du nez de bébé.

Mon enfant a une toux grasse, que faire ?

Si l’enfant est en âge de comprendre des consignes, une solution ludique existe : le Bülow.

L’enfant va devoir souffler et faire des bulles dans une bouteille. Ceci va aider à faire sortir les sécrétions, va permettre de le faire tousser et ainsi de maintenir ses bronches ouvertes pour que l’air circule bien.

Bülow, mode d’emploi

Il suffit de se munir d’une bouteille d’un litre dans laquelle on met 10 centimètres d’eau. Glisser dans la bouteille un petit tuyau de 30-40 centimètres de longueur et 8-10 millimètres de diamètre, que vous pouvez vous procurer dans un magasin de bricolage. Pensez à mettre un linge sous la bouteille. Pour plus de fun, vous pouvez ajouter quelques gouttes de savon ou du colorant alimentaire ou carrément les deux !

Le but : l’enfant doit inspirer l’air par le nez puis souffler dans le tuyau le plus longtemps. Pour le stimuler, proposez-lui de faire le plus de bulles possibles pour faire couler la lave hors du volcan.

Et si malgré tout, mon enfant ne va pas mieux, que faire ?

Il y a différents signes qui peuvent vous indiquer qu'il est important d'aller consulter :

- Si l'enfant respire trop vite, c'est-à-dire plus de 60 fois par minute
- Si à l'inverse, l'enfant respire trop lentement, soit moins de 20 fois par minute
- S'il a des sifflements en respirant
- S'il a des tirages musculaires, c'est-à-dire que ses côtes ressortent beaucoup. Ça peut aussi être visible au niveau du sternum ou des clavicules, vous pourriez voir des creux se former à l'inspiration dans ces zones
- Si ses narines s'écartent fortement à l'inspiration pour ramener le plus d'air possible

- Si son abdomen ressort à l’expiration alors qu’il devrait au contraire rentrer, on appelle ça le balancement thoraco-abdominal
- Si vous notez une modification de son comportement, s’il devient apathique
- S’il ne mange plus ou ne boit plus
- Si ses extrémités deviennent bleutées

Mots clés: Physiothérapie Pédiatrie