

Votre enfant est gêné pour respirer



Faites les 3 bons gestes

**Observez
Surveillez
Agissez**

Observez

- Le début de la gêne est-il brutal ?



Votre enfant a avalé quelque chose de travers :
appelez le SAMU (téléphone : 15)

- A-t-il le nez bouché ou qui coule ?
- Tousse-t-il ? la toux est-elle gênante ?
- Quel est son comportement ?
- A-t-il plus de 38° C ?

Agissez

- Débouchez le nez* :

- Placez-vous à la tête de votre enfant
- Couchez votre enfant la tête tournée sur le côté (jamais en arrière)



- Placez la dosette de sérum physiologique à l'entrée de la narine du haut et pressez-la doucement en direction de l'oreille opposée
- Maintenez cette narine et sa bouche fermées pour que le sérum puisse ressortir par l'autre narine
- Tournez sa tête de l'autre côté et faites de même dans l'autre narine

*voir vidéo mouchage sur www.pediasante.net

Il est normal que votre enfant pleure et se débatte pendant le mouchage.

- Refaites le lavage de nez avant chaque repas et avant de le coucher
- Proposez-lui à boire et à manger plus souvent et en petites quantités



- Continuez à le coucher sur le dos, à plat, même la nuit
- Si votre enfant a un traitement inhalé (cf fiche asthme) vérifiez qu'il est correctement pris

Surveillez

Votre enfant se comporte comme d'habitude :

Il joue, il bouge, il mange normalement :

- Continuez les soins de nez

Si votre enfant :

- tousse sans arrêt
- siffle en respirant
- est très essoufflé
- est gêné pour manger : mange difficilement et très peu
- est très fatigué

- **Consultez rapidement votre médecin**

Votre enfant a moins de 3 mois :

**À cet âge un bébé ne respire que par le nez
et il est donc plus vulnérable**

- **LAVEZ-LUI LE NEZ**
- **APPELEZ VOTRE MÉDECIN S'IL RESTE GÊNÉ**

La rhinopharyngite est la cause la plus fréquente de la gêne respiratoire. Elle est le plus souvent bénigne et guérit spontanément en quelques jours. C'est le nez bouché qui gêne le plus l'enfant : il faut le désobstruer souvent. La toux et l'éternuement sont des réflexes naturels pour dégager les sécrétions (les glaires).

La laryngite provoque une gêne souvent nocturne et brutale avec une toux rauque, aboyante. Appelez un médecin.

La bronchiolite est souvent bénigne mais, si votre enfant est gêné pour manger ou dormir, consultez rapidement un médecin.

Demandez à votre médecin, kinésithérapeute ou à votre pharmacien de vous apprendre comment laver le nez avec du sérum physiologique.

Pour éviter la contagion, lavez-vous très souvent les mains.

► **Aérez régulièrement les lieux de vie.**

► **N'exposez pas votre enfant au tabac.**

Cette fiche conseil a été réalisée par l'association Courlygones, groupe de travail composé de professionnels de santé et de parents. Son message a été validé par un comité scientifique national indépendant.



Avec le concours de :



GRAND LYON
Métropole



Les plaquettes déjà publiées par Pédia Santé sont disponibles librement sur le site :

www.pediasante.net