

La toilette nasale chez le jeune enfant

C'est quoi?

La toilette nasale est une technique efficace et sécuritaire pour nettoyer les voies respiratoires supérieures des jeunes enfants. Cette technique consiste à évacuer les sécrétions en irrigant les fosses nasales avec une solution saline. Dégager les voies respiratoires d'un enfant lui permettra de mieux s'alimenter, de mieux respirer et de mieux dormir.

Quand?

- Avant la tétée, le boire ou le repas
- Avant la sieste ou le coucher
- Au besoin

Recette d'eau salée (solution saline) pour le nez

Dans un contenant de verre, mélangez 10 ml (2 c. à thé) de sel et 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillie refroidie. Il est important de mesurer les quantités avec précision.

Conservation : 7 jours au réfrigérateur

Il est aussi possible d'acheter de la solution saline en pharmacie.

Quantité requise selon l'âge de l'enfant

- De 0 à 1 mois : 3 ml
- De 1 à 6 mois : 5 ml
- Plus de 6 mois : 10 ml

Comment?

- Utilisez la solution saline à la température ambiante.
- Prélevez la solution à l'aide de la seringue appropriée à l'âge de l'enfant.
- Couchez l'enfant en position latérale (sur le côté, dos de l'enfant contre le ventre de l'adulte). Au besoin, l'emballer dans une petite couverture pour l'immobiliser.
- Appliquez fermement la seringue sur la narine supérieure.
- Appuyez rapidement sur la seringue afin d'envoyer la solution saline dans la narine (cette étape peut être répétée au besoin, si présence de sécrétions).
- Essuyez le nez de l'enfant avec un papier mouchoir.
- Positionnez l'enfant de l'autre côté et répétez les étapes.
- Nettoyez la seringue à l'eau chaude savonneuse et conservez-la pour une prochaine utilisation.

Une vidéo sur la technique de la toilette nasale est disponible sur le site Web du CISSS de Lanaudière sous *Documentation/ Vidéos* à l'adresse suivante :

www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca