



Comment bien laver le nez de votre bébé ?

Utilisation nasale d'une unidose de sérum physiologique



Allongez le bébé sur le dos ou sur le côté et **maintenez sa tête inclinée sur le côté.**

Introduisez doucement l'embout de la dosette à **l'entrée de la narine** supérieure.

Appuyez doucement sur la dosette pour obtenir la dose nécessaire. **Le sérum ressort par l'autre narine** avec les sécrétions nasales : c'est la preuve d'un lavage nasal réussi !

Chez le nourrisson, instillez toujours le produit avec le **minimum de pression** afin d'éviter tout risque de contamination de l'oreille moyenne.



Relevez la tête de l'enfant et **essuyez doucement l'excès de liquide**, en attendant quelques instants pour laisser agir la solution. Pour les nourrissons, complétez selon les cas par une aspiration des mucosités avec un mouche bébé.

Renouvelez ce processus si nécessaire dans l'autre narine.

Petites astuces en cas de rhume

- Humidifier l'atmosphère
- Éviter les variations de température
- Proscrire le tabagisme passif
- Éviter les acariens
- Éviter temporairement les gardes en collectivité