

# Bébé a le nez bouché

*Le nez du nourrisson est petit et fragile. Il est particulièrement exposé aux irritations et aux infections microbiennes transmises par l'environnement. Quand ce nez est encombré, non seulement cela gêne la respiration, le nourrisson ne sachant pas respirer par la bouche, mais cela favorise les infections.*

## Comment nettoyer le nez de bébé ?

Le mouchage est particulièrement important chez le nourrisson. Celui-ci ne peut le faire seul sauf à la faveur d'un éternuement. Pour nettoyer le nez de bébé :

- Allonger bébé sur le dos en maintenant la tête par un petit coussin.
- Tourner la tête de l'enfant d'un côté en la maintenant de la main gauche.
- Introduire dans la narine à l'aide de la main droite quelques gouttes d'une solution nasale à acheter en pharmacie. Les préparations sous forme de pulvérisations d'eau de mer ou de sérum physiologique sont particulièrement adaptées (fines gouttelettes, prévention des contaminations).
- Répéter l'opération dans la seconde narine.
- Le nez de bébé se met à couler et parfois il éternue.
- Il peut être nécessaire d'aspirer les sécrétions résiduelles avec un mouche bébé (mouche-bébé Bébisol®, Masterbaby®, Chicco® etc.)
- Le nettoyage du nez doit être répété plusieurs fois par jour en cas de rhume (mais pas avec la même dosette pour les solutions nasales présentées sous cette forme).
- En l'absence de rhume, les soins du nez doivent faire partie de la toilette quotidienne.
- Il ne faut pas garder un flacon ouvert plus de 8 jours, même au réfrigérateur. Les solutions à base d'antibiotique ou de vasoconstricteur nasal sont déconseillées, voire contre-indiquées.

## Pourquoi le nez de bébé est-il bouché ?

- L'obstruction nasale et le nez qui coule sont le plus souvent provoqués par un rhume ou une rhinite. Parfois l'enfant a également de la fièvre et une perte d'appétit.

- Si le nez semble bouché en permanence cela peut-être lié :
  - soit à des infections rhinopharyngées récidivantes notamment quand l'enfant vit en collectivité (crèches),
  - soit à une petite anomalie malformative : étroitesse des choanes (région située en arrière des narines), ou une déviation de la cloison nasale : une visite chez l'ORL s'impose,
  - soit à l'environnement : pollution importante, tabagisme de l'entourage.

## Quand s'inquiéter ?

- S'il ne s'agit que d'un nez bouché cela n'est pas très grave : il s'agit d'un simple rhume et en quelques jours tout rentre dans l'ordre.
- Mais si en plus de son nez bouché bébé est fébrile, tousse, respire vite et bruyamment, dort mal : attention, il faut impérativement faire appel au médecin rapidement, car il peut s'agir d'une bronchiolite.

Cachet du médecin