

# Comment moucher nos enfants ?

## Les techniques de mouchage

**Pipette**

**Seringue  
Assis**

**Seringue  
Debout**

**Douche  
Nasale**

**Nourrisson**

**5 - 6 mois**

**2 Ans**

**4-5 ans**



**Pas forcément tous les jours**  
**Adaptable selon les besoins/envie de bébé**  
**Rendre bébé le plus acteur possible**



Tout le monde connaît le “mouche bébé”, qui est certe très efficace mais avec lequel le bébé est totalement passif.

Je vous propose différentes idées d'outils pour moucher vos bébés en les rendant actif (favorisant le souffle nasal) et qui évoluent selon l'âge.

- Chez le nourrisson: dès la naissance on peut utiliser une pipette de sérum physiologique. Il suffit pour cela de positionner le nourrisson sur le dos, de maintenir sa tête de côté (pouce sous la mâchoire et doigts qui encadrent le coté de son visage), de faire rentrer le sérum dans une narine, puis de renouveler la manœuvre de l'autre côté.
- dès 5-6 mois: seringue et sérum physiologique. Le bébé est assis, tête penchée vers l'avant, et on injecte avec suffisamment de pression le contenu d'une seringue dans une narine et on réitère de l'autre côté.
- dès 2 ans: la précédente technique peut être réalisée avec l'enfant debout et on peut augmenter la taille de la seringue.
- dès 4-5 ans: douche nasale avec rhinohorn, respimer ou autre. Il peut être intéressant de le proposer dans le bain dans un premier temps pour aider à la vasodilatation mais aussi pour mettre à l'enfant de visualiser ce qui sort de son nez.

La gestion du mouchoir est très difficile, d'autant plus qu'il faut **ABSOLUMENT** boucher une narine afin d'éviter les remontées de bactéries dans les trompes d'Eustache.

Alors soyons patients et tolérants ☐

☐ Hors période d'allergie ou de rhinite, il n'est pas nécessaire de le faire tous les jours.

