



# Mon enfant a du mal à respirer (lutte pour respirer)

Mon enfant a moins de 3 mois et a du mal à respirer ?

À cet âge un bébé est plus vulnérable, il peut s'agir d'une urgence.



## J'observe



Si mon enfant a tout à coup du mal à respirer ou qu'il a avalé de travers, qu'il devient bleu (lèvres...) :



J'APPELE LE 15  
TOUT DE SUITE.



Si mon enfant n'est pas comme d'habitude :  
(un et/ou plusieurs signes)

- Respire plus rapidement que d'habitude ;
- est très essoufflé ;
- tousse sans arrêt ;
- a du mal à avaler ;
- siffle / fait plus de bruit que d'habitude en respirant ;
- dort mal ;
- a plus de 38°C.

**JE CONSULTE RAPIDEMENT MON MÉDECIN.**



Si mon enfant se comporte comme d'habitude,

- il mange, boit, joue, bouge, sourit, mais :
- a le nez bouché ou qui coule ;
- tousse ;
- a de la fièvre (plus de 38°C).


J'adopte  
les réflexes santé :  
j'agis et je surveille.


## J'agis



**1**

Je débouche le nez de mon enfant.

Je demande à mon professionnel de santé de m'apprendre comment laver le nez avec du sérum physiologique et/ou je consulte la fiche  « Je lave le nez de mon enfant/bébé avec du sérum physiologique ».

 Je refais le lavage de nez avant chaque repas et avant de coucher mon enfant.



**2**

Je surveille la température régulièrement.



**3**

Je lui propose à boire et à manger plus souvent que d'habitude et en petites quantités.



**4**

Je le couche sur le dos, à plat comme d'habitude, même la nuit.

## Je surveille



Mon enfant se comporte comme d'habitude, il joue, bouge, mange, sourit : je continue les soins du nez. Si je suis inquiet, que mon enfant a toujours du mal à respirer, **JE CONSULTE MON MÉDECIN.**

**Pour éviter la contagiosité en cas d'infection respiratoire :**

- je me lave très souvent les mains ;
- j'aère régulièrement mon logement ;
- je ne fume pas à l'intérieur ou près de mon enfant.



**Un aliment ou un objet est coincé dans la gorge de mon enfant. Il a du mal à respirer et tousse beaucoup :**



**S'il a moins de 2 ans :**

- je l'allonge à plat ventre sur mon bras ;
- je tiens sa tête et son cou dans ma main ;
  - il doit garder la bouche ouverte ;
- avec mon autre main, je tape 5 fois en haut de son dos ;
- **J'APPELLE LE 15.**



**S'il a plus de 2 ans :**

- je le tiens assis ou debout ;
- **J'APPELLE LE 15.**

Retrouvez + d'infos et de conseils ici

