



Apprendre à
SE MOUCHER

Février 2018 - Crédit photo : Fotolia

PÔLE SOLIDARITÉS
PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

Il est important que le nez de l'enfant soit bien dégagé pour :

- soigner plus facilement un rhume et éviter une complication,
- bien respirer,
- mieux apprécier le goût des aliments,
- découvrir les senteurs, les odeurs.

Jusqu'à 2 ans

Si l'enfant est enrhumé, faites-lui des lavages de nez plusieurs fois par jour (en dehors des repas) avec au moins une dosette de sérum physiologique dans chaque narine.

À partir de 2 ans

L'enfant doit savoir souffler pour se moucher.

Il doit apprendre à souffler par la bouche puis par le nez avec une narine puis l'autre.

PETITES ASTUCES

pour apprendre à l'enfant à souffler par le nez (en dehors d'un rhume)

- créer des formes sur la vitre en soufflant par le nez,
- souffler avec le nez sur de la farine posée sur la table,
- souffler sur des confettis, une petite plume, un petit morceau de papier posé sur votre main
- mouchez-vous devant lui avec un mouchoir en papier : l'enfant aime imiter,
- raconter une petite histoire autour du mouchoir.

Ce que dit le petit mouchoir

*Je suis un petit mouchoir
Sur tes yeux je fais du noir
Pose-moi sur ta tête, je suis une casquette
Mets-moi sur tes pieds, mais tu peux marcher
Cache-moi dans ta main, puis dans ta poche
Je suis un petit mouchoir
Je dors avec toi le soir
Je frotte ta joue oh ! comme c'est doux
Je mouche ton nez mais il faut souffler
J'essuie tes yeux, est ce que ça va mieux ?
Je suis un petit mouchoir et je te dis au revoir.*

MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS

Service Protection Maternelle et Infantile

15 boulevard Jean Moulin - 16000 Angoulême - Tél. : 05 16 09 68 40

www.lacharente.fr -  Département de la Charente - Officiel