

PEDIATRIE



BRONCHIOLITE – ANNEXE : LES GESTES UTILES A DOMICILE

REDACTION : CHU Grenoble

MAJ du 01/01/2018

VALIDATION : Bureau de pédiatrie et commission scientifique du RENA.U.

Les médecins viennent de diagnostiquer une bronchiolite chez votre enfant et ont autorisé son retour à domicile. La maladie dure en moyenne cinq à dix jours, et une légère toux persiste encore pendant deux à trois semaines avant la complète guérison. Voici quelques consignes pouvant vous aider à la maison.

Bronchiolites, les gestes utiles :

1. Mouchez le avant les repas et régulièrement dans la journée avec du sérum physiologique et des mouchoirs jetables.
2. Ne le couvrez pas trop pour qu'il évacue la chaleur.
3. Proposez-lui de boire régulièrement de l'eau.
4. Aérez sa chambre fréquemment et maintenez la température à 19°C au maximum.
5. Fractionnez ses repas.
6. Couchez votre enfant sur le dos à plat, comme d'habitude, le visage toujours dégagé (pas de « doudou » en regard du visage)
7. Evitez le positionnement fléchi du cou (pas de contact « menton sur la poitrine », pas de portage en « hamac »).
8. Ne l'exposez pas à la fumée de tabac : ne fumez pas dans votre logement ou à côté de lui, cela aggrave la maladie et favorise les rechutes.
9. Ne lui donnez pas d'antitussif car la toux de la bronchiolite permet à votre enfant d'évacuer les sécrétions bronchiques.

Comment moucher son bébé :

1. J'allonge mon bébé sur le dos, tête à plat, tournée sur le côté et maintenue.
2. J'applique la pipette de sérum physiologique dans la narine située le plus haut par rapport à la position de mon bébé.
3. Je maintiens la bouche fermée avec ma main et j'appuie par pression sur la pipette puis ferme la même narine. Les sécrétions s'évacuent par l'autre narine. Je n'hésite pas à renouveler l'opération autant que nécessaires.
4. J'essuie son nez à l'aide d'un mouchoir jetable.
5. Je répète ensuite cette opération sur l'autre narine en tournant sa tête de l'autre côté. Je n'oublie pas de me laver les mains après ce geste.
6. Opération à répéter au moins six fois par jour en particulier avant les prises alimentaires

Quand re-consulter lors d'une bronchiolite :

Lors de la bronchiolite, certains signes doivent vous amener à re-consulter rapidement votre médecin

- Il refuse de s'alimenter et/ou de boire; ou prend moins de la moitié de sa ration habituelle (au moins 3 repas consécutifs).
- Il présente des troubles digestifs (vomissements, diarrhée...) qui peuvent perturber son hydratation.
- Son comportement se modifie (fatigue, malaise, agitation...), pleurs inhabituels.
- Il est pâle et/ou ses lèvres et ses doigts deviennent bleus.
- Il a de plus en plus de mal à respirer (respiration plus rapide et plus courte).
- Les côtes ou le haut du sternum (à la base du cou) se creusent ; son ventre se gonfle quand il respire.
- La fièvre augmente et les sécrétions bronchiques sont épaisses, jaunes ou verdâtres : une surinfection bactérienne est possible.

Comment prévenir la survenue de la bronchiolite ou limiter sa diffusion ?

La bronchiolite est contagieuse et peut se transmettre directement, par les sécrétions bronchiques (éternuements, postillons, mouchage, toux...) ou indirectement, par l'intermédiaire des mains ou d'objets souillés par la salive (jouets, linges de toilette, aliments ou boissons contaminés...). Pour limiter la propagation de la bronchiolite au sein de votre famille et de la collectivité, prenez quelques précautions :

1. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon fréquemment pendant plus de 30 secondes, avant et après chaque contact avec votre enfant.
2. Apprenez à vos enfants à se laver les mains correctement.
3. N'échangez pas les biberons, les sucettes et les couverts au sein de votre famille.
4. Nettoyez-les et séchez-les tout de suite après les avoir utilisés.
5. Evitez d'embrasser votre enfant sur le visage et dissuadez-en ses frères et sœurs, s'ils fréquentent une collectivité en période d'épidémie.
6. Si vous êtes enrhumé(e), portez un masque pour protéger votre bébé.
7. Aérez la chambre de votre enfant, plus de 10 min, tous les jours et maintenez une température à 19°C.
8. Lavez le nez de votre enfant lorsqu'il est atteint de rhinopharyngite ou rhume. Lavez régulièrement jouets et « doudous ».
9. Evitez de l'emmener dans des lieux publics où il pourrait être en contact direct avec des personnes enrhumées (transports en commun, centres commerciaux, hôpitaux...).
10. Ne l'exposez pas à un environnement enfumé.