

Situations particulières en allaitement

Allaitement et congestion nasale du bébé

Selon le CHU Sainte-Justine, au Canada, les enfants ont en moyenne entre 6 et 8 rhumes par année, surtout entre les mois d'octobre et de mai.

Lors d'un rhume ou d'une grippe, la congestion nasale du bébé (nez bouché) peut rendre l'allaitement difficile. Voici quelques recommandations afin de l'aider à mieux respirer durant la tétée.

À retenir

- Des anticorps spécifiques au virus du bébé sont transmis par le lait maternel bu au sein
- Capsules vidéos de la technique de l'hygiène nasale par une ORL du CHU Sainte-Justine :



Recommandations

- À l'aide d'une poire nasale souple ou d'un « mouche-bébé » et d'une solution saline, dégager les voies nasales avant chaque boire
- Donner un bain ou une douche car l'humidité aide à décongestionner
- Lors de la tétée, soulever la tête un court moment pour que le mucus s'écoule
- Offrir de courtes tétées plus souvent (ex : à toutes les heures)
- Si bébé refuse de téter, offrir un peu de lait exprimé à la tasse (cup)
- Après le boire, garder bébé à la verticale, dans les bras, dans un porte-bébé ou dans une position semi-assise
- Si bébé boit moins, pour éviter une baisse de production de lait, exprimer du lait (environ la même quantité qu'il aurait bu s'il n'avait pas eu le nez bouché)



Références :

- Le Petit Nourri-Source, 7e édition
- CHU Sainte-Justine,
www.chusj.org



© Fédération Nourri-Source

www.nourri-source.org

2026