

1
Respire par le nez

2
La langue au palais

3
Les lèvres fermées

Chez l'enfant c'est « chantons1-2-3 » !

Ta respiration normale et naturelle se fait par le nez avec les lèvres fermées de jour comme de nuit. Pendant la tétée, tu respirez par le nez et ta langue a un mouvement de piston. En grandissant les dents arrivent, ton alimentation change et tu vas commencer à mastiquer. Tu dois mastiquer des aliments durs. Il y a plus de place dans ta bouche et ta langue doit être haute dans le palais et ne pas pousser sur tes dents quand tu avales. Même la salive !

La respiration bouche ouverte qui dure dans le temps est pathologique. Elle peut être associée à un risque supérieur d'infections ORL, d'anomalies de la croissance faciale et de la position des dents, de troubles obstructifs du sommeil qui peuvent favoriser les troubles de l'attention et des apprentissages.

Chantons 1-2-3 + mastication dure + bon sommeil = croissance de l'enfant et positionnement des dents harmonieux.



Document réalisé par un collectif de professionnels dans le cadre de l'association Chantons1-2-3 de l'Institut Aquitain de Chirurgie du Visage et du Pôle Sommeil de Bordeaux.
 Dr Annick ANDRIEU, Dr Severin BELLEUDY, Aurélie CACHEN, Dr Emilie DENÉCHÈRE, Clémence FOURNIER, Dr Edouard GIMBERT, Dr Kelly GUICHARD, Dr Rachel HAMCHAoui, Dr Mathieu LAURENTJOYE, Meryl MANOUNKIAN, Dr Maud SAMPEUR, Renaud SAPHY

- Ronflements
- Bouche ouverte
- Salive sur l'oreiller
- Transpiration excessive
- Endormissement impossible
- Réveil inconsolable
- Difficultés à prendre du poids
- Nez bouché trop souvent
- Arrière de la tête aplatie, asymétrique

Parlez à votre médecin ou pédiatre si vous observez REGULIEREMENT chez bébé :

- Ronflements réguliers
- Pausas respiratoires observées
- Sommeil agité
- Réveils nocturnes fréquents
- Bouche ouverte
- Salive sur l'oreiller régulier
- Fatigue au réveil, maux de tête
- Difficultés d'attention, de comportement, scolaires

Et plus tard chez l'enfant et l'adolescent :

- ORL
- Orthodontiste
- Kinésithérapeute
- Orthophoniste
- Médecin ou pédiatre du sommeil

Et les spécialistes indiqués par pédiatre / médecin traitant :

Les parents, quand s'alerter et à qui s'adresser ?

Parlons le même langage Chantons1-2-3 bébé



1
Dormir sur le dos réduit le risque de mort inattendue du nourrisson



2
La bouche fermée favorise une bonne respiration et une croissance harmonieuse du visage



3
Varier la position de sa tête pour éviter les déformations du crâne

Bienvenue petit bébé !

Nous sommes des professionnels de santé médecins, kinésithérapeutes, dentistes, puéricultrices, orthophonistes... qui voulons parler le même langage que tes parents (et toi bientôt) pour te parler de tes besoins et te donner des conseils simples dès le départ dans la vie pour une bonne respiration, un bon sommeil, une bonne alimentation et une bonne croissance de ton visage.

« Chantons1-2-3 » bébé, c'est un bon départ dans la vie. « Chantons1-2-3 » toute son enfance et toute sa vie !!



3

Varier la position de sa tête



Pourquoi garder la bouche fermée ? Cela signifie que tu respiras par le nez, ce qui est le mode de respiration normal. Lorsque tu es malade et que ton nez est bouché, il est important de réaliser des lavages de nez réguliers afin de faciliter le mouchage et d'éviter que la respiration buccale ne s'installe durablement.

Pourquoi varier la position de la tête ? Pour éviter les déformations positionnelles de ton crâne, préserver la mobilité libre et spontanée de ta tête. Lors du sommeil alterner régulièrement ton orientation vers la tête ou le pied du lit, afin d'encourager la rotation spontanée de ta tête d'un côté à l'autre.

2

La bouche fermée



Pourquoi sur le dos ? Pour éviter la mort inattendue du nouveau né. Normalement quand tu dors tes extrémités sont fraîches alors que ta nuque, ton thorax et tes lèvres sont tièdes et ta peau rosée.

1

Dormir sur le dos



Le lavage de nez du bébé et de l'enfant

Les parents pensez à privilégier le sérum physiologique tiède en petit volume et avec douceur (n'appliquez pas de fortes pressions).

0 à 4 mois pipettes de sérum physiologique

4 mois à 3 ans seringues de 10mL

> 3 ans dispositif de lavage nasal type Rhinohorn® ou Respirer®

Le lavage de nez allongé

→ Quand bébé ne tient pas encore sa tête :

→ Le lavage de nez assis :

- Allongé sur le côté, emmaillotté pour le rassurer
- Lavez la narine supérieure
- Fermez la bouche et la narine supérieure
- Attendez que bébé expulse les sécrétions
- Réalisez la même chose de l'autre côté
- Assis, tête penchée en avant
- Emmaillotté dans une serviette
- Placez une main sous son menton
- Lavez une narine puis l'autre



Bébé, tu ne connais ni l'heure, ni la grosse matinée et ça va durer quelques mois. Sais-tu que tu vas t'endormir en sommeil agité ? Grimaces et petits mouvements à l'endormissement sont normaux !

Ton sommeil suit un rythme ultradien, tu dors par périodes de quelques heures pour un total de 14 à 18 heures de sommeil par jour, en moyenne. La distinction jour / nuit n'apparaît qu'à partir de 2-3 mois, c'est ton horloge circadienne.

→ Entre 3 et 6 mois, les cycles restent courts : les éveils nocturnes sont donc fréquents, pas de panique ! La bonne nouvelle c'est que tu commences à différencier le jour et la nuit et à allonger progressivement ton sommeil.

→ À partir de 6-7 mois, le sommeil devient plus organisé : tes nuits peuvent s'allonger (10-13h) et le nombre de siestes peut diminuer. (2-4h)

Sommeil de bébé

Tu as aussi des besoins :

- Rituel du matin : petit tour à l'extérieur pour s'exposer à la lumière naturelle du jour
- Activités
- Manger à heure régulière



- Activités douces, pas d'écrans
- Toujours le même rituel du coucher
- Absence de lumière dans la chambre
- Température 18-20°



www.chantons1-2-3.fr



« Chantons1-2-3 » c'est aussi une comptine quand tu t'endors... et une berceuse quand tu t'endors...



En savoir plus