

Bonjour ! Ce message est consacré au thème de la toux chez les enfants. Je vous donne des conseils sur ce que vous pouvez faire en cas de toux et pour que vous sachiez quand un enfant doit consulter un médecin.

La toux est une protection qui permet de dégager les voies respiratoires. La gorge est irritée et du mucus est produit dans le nez. La plupart du temps, l'enfant tousse parce qu'il a un rhume ou une grippe.

**Ces 4 conseils peuvent aider votre enfant en cas de toux :**

1. Donnez beaucoup à boire à votre enfant. Boire peut apaiser la gorge, libérer les mucosités et calmer l'envie de tousser.
2. Ouvrez régulièrement la fenêtre pour faire entrer de l'air frais. L'air humide peut également aider. Par exemple, vous pouvez mouiller des serviettes et les suspendre au-dessus du chauffage.
3. Laissez votre enfant dormir beaucoup. Surélevez le haut du corps de l'enfant, par exemple en plaçant quelque chose sous le matelas. Cela facilite la respiration et le sommeil.
4. Accordez beaucoup d'attention à votre enfant. Par exemple, vous pouvez lui lire quelque chose.

**Vous ne savez pas si vous devez emmener votre enfant chez le médecin ? Dans ces 5 situations, votre enfant a besoin d'un médecin :**

1. L'enfant respire difficilement, rapidement ou bien il a une respiration « sifflante ».
2. L'enfant tousse ET a de la fièvre depuis 4 jours.
3. L'enfant a mal quand il respire.
4. La toux dure plus de 14 jours.
5. L'enfant est épuisé et ne veut plus jouer.

Vous n'êtes pas sûr(e) de ce que vous devez faire ? Renseignez-vous auprès du service de conseil aux parents ou du cabinet de pédiatrie. Vous trouverez toutes les adresses et numéros de téléphone sur [www.meinkindistkrank.ch](http://www.meinkindistkrank.ch)

Je vous souhaite le meilleur pour vous et votre enfant !