

Préparation sérum physiologique « maison »

Procédure :

1 litre (4 tasses) d'eau du robinet

10 ml (2 c. à thé) de sel*

2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude

*Le sel de table contient de l'iode et d'autres agents qui peuvent être irritants pour le nez ! Au besoin, achetez du sel à marinade, qui ne contient pas ces ingrédients.

► Faites bouillir l'eau pendant 3 minutes à grand feu.

Ajoutez les ingrédients à l'eau bouillie.

► Cette solution se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant de verre propre possédant un couvercle étanche.

Chaque soir, agitez le contenant de solution pour bien dissoudre le sel qui s'est déposé au fond pendant la réfrigération et préparez la quantité nécessaire pour les 24 heures à venir.

Conservez cette quantité de solution saline à la température de la pièce durant la nuit.

Elle sera prête à être utilisée le lendemain matin.

► Pour éviter la contamination entre les membres de la famille, versez la solution saline dans des petits contenants propres (technique d'irrigation à la seringue) ou dans des bouteilles (technique d'irrigation à la bouteille) et attribuez chacun d'eux à un enfant en l'identifiant à son nom.

► Cette solution convient à toute la famille. Doublez ou triplez la recette selon vos besoins.

Quantité à utiliser par rinçage :

Prématuré 1 à 3 ml par narine

< 6 mois 3 à 5 ml par narine

> 6 mois 5 à 10 ml par narine