

CE QU'IL FAUT SAVOIR : DES VOMISSEMENTS ET DE LA DIARRHÉE

Quelles sont les causes?

Les vomissements (rejets du contenu de l'estomac) et la diarrhée (selles liquides) sont souvent causés par une infection virale. Il n'existe pas de traitement contre ce type d'infections, toutefois, l'organisme de votre enfant éliminera le virus après environ 7 à 10 jours. Pendant que votre enfant lutte contre le virus, il est important de vous assurer qu'il ne se déshydrate pas (ne perd pas trop de liquide corporel).

Les bébés et les jeunes enfants peuvent perdre beaucoup d'eau et de sels minéraux importants lorsqu'ils vomissent ou sont atteints de diarrhée. La perte d'une grande quantité d'eau et de sels minéraux se nomme déshydratation; ce phénomène peut avoir de graves conséquences sur la santé d'un bébé ou d'un jeune enfant.

Prendre soin de votre enfant à domicile

✓ Si votre enfant vomit (avec ou sans diarrhée)

Ne vous inquiétez pas si votre enfant vomit à une ou deux reprises. Si votre enfant vomit une troisième fois, suivez les directives suivantes.

1. Renseignez-vous sur les médicaments d'ordonnance

Communiquez avec votre médecin si votre enfant prend un médicament d'ordonnance et qu'il vomit plus d'une dose.

2. Remplacez les liquides que votre enfant a perdus avec du lait maternel ou les SRO

Si vous allaitez :

- Faites boire votre bébé moins longtemps, mais plus souvent. Par exemple, si votre bébé prend habituellement le sein toutes les 3 heures, et boit 10 minutes de chaque côté, essayez de l'allaiter 5 minutes de chaque côté toutes les 90 minutes.
- Attendez 30 minutes. S'il vomit de nouveau, donnez-lui une cuillère à soupe de SRO toutes les 10 minutes.



Ne pas donner de médicament en vente libre visant à faire cesser les vomissements ou la diarrhée. Ces médicaments empêchent votre enfant de se débarrasser de l'infection.

Garder votre enfant hydraté au moyen de solutions de réhydratation orale (SRO)

Les SRO (comme Gastrolyte® ou Pedialyte®) sont les seuls liquides que vous devez administrer (mis à part le lait maternel) pour remplacer les liquides perdus en raison de vomissements ou de diarrhées.

Les solutions de réhydratation orale (SRO):

- contiennent une quantité équilibrée de sucres, de sels minéraux et d'eau
- sont offertes dans la plupart des pharmacies.
- sont couvertes par le Programme de médicaments de l'Ontario pour les familles prestataires de l'aide sociale
- sont vendues sous forme de liquide, et de poudre
- sont offertes en différentes saveurs et ont meilleur goût lorsqu'elles sont servies froides ou glacées

Consultez votre infirmière si le coût des SRO vous pose des problèmes

Si vous n'allaitiez pas :

- Donnez à votre enfant ou à votre tout-petit une cuillère à soupe de SRO toutes les 10 minutes.

Important : Pour hydrater votre enfant, ne lui donnez que du lait ou une SRO. Ne lui donnez pas de « kool-aid », de boissons gazeuses ni de boissons pour sportifs, entre autres.

3. Traitez la fièvre pour le confort de votre enfant

Donnez de l'ibuprofène (Advil®, Motrin®) ou de l'acétaminophène (Tylenol®, Tempra®) à votre enfant. Les bébés de moins de 6 mois ne doivent pas prendre d'ibuprofène. **Les bébés de moins de 6 mois ne doivent pas prendre d'ibuprofène**

4. Surveillez les signes de déshydratation

Les bébés de moins de deux ans devraient mouiller au moins quatre couches par jour. Les enfants de plus de deux ans devraient uriner (faire pipi) trois ou quatre fois par jour.

5. Nourrissez votre enfant

Si votre enfant est assez vieux pour manger des aliments solides, il se peut qu'il refuse d'en manger pendant quelques jours. Ce n'est pas grave; ce qui est le plus important, c'est de le garder bien hydraté. Si votre enfant accepte de manger, vous pouvez continuer à lui offrir de la nourriture. La plupart des enfants reprendront leur régime alimentaire ordinaire en un jour ou deux.

✓ Mon enfant est atteint de diarrhée (sans vomissements)

La diarrhée correspond à des selles liquides évacuées à une plus grande fréquence que la normale. Les intestins ont besoin d'un peu de temps pour guérir, par conséquent, il est possible que les selles de votre enfant demeurent molles jusqu'à 10 jours après la fin de la diarrhée. Si les diarrhées et les crampes durent plus de 5 à 7 jours, votre médecin vous conseillera peut-être d'utiliser du lait sans lactose pendant quelques temps

Les directives suivantes s'appliquent aux bébés comme aux enfants, quel que soit leur âge

1. Remplacer les pertes avec du lait maternel ou les SRO

Si vous allaitez :

- Allaitiez souvent pour remplacer les liquides perdus en raison de la diarrhée.
- Si votre enfant a commencé à prendre d'autres aliments, rétablissez graduellement son régime alimentaire ordinaire.

Appellez votre médecin de famille ou allez à l'hôpital si votre enfant :

- Est âgé de 3 mois ou moins et a de la fièvre (température rectale supérieure à 38°C)
- est âgé de moins de 3 mois et est atteint de diarrhée depuis plus de 2 jours (48 heures)
- fait de la fièvre depuis plus de 2 jours (température rectale supérieure à 38°C)
- a du sang dans les selles ou a des selles noirâtres
- vomit du sang ou de la bile verdâtre
- est atteint de diarrhée depuis plus de 10 jours
- a des douleurs abdominales qui persistent ou s'aggravent
- présente des signes de déshydratation (moins de 4 couches mouillées en 24 heures, sécheresse de la bouche et de la langue, yeux enfoncés ou enfoncement de l'espace mou sur la tête du bébé, absence de larmes lorsque l'enfant pleure, peau grisâtre, très assoupi et difficile à réveiller)



Si vous n'allaites pas :

- Commencez lentement à nourrir votre enfant normalement (préparations lactées ou lait).
- Donnez-lui une SRO jusqu'à ce que la diarrhée cesse.

2. Surveillez les signes de déshydratation

Les bébés de moins de deux ans devraient mouiller au moins quatre couches par jour. Les enfants de plus de deux ans devraient uriner (faire pipi) trois ou quatre fois par jour.