

Votre bébé a la diarrhée : que faire ?

A savoir

La plupart des diarrhées du nourrisson sont d'origine virale.

Elles durent en général quelques jours et peuvent s'accompagner de fièvre, de douleurs dans le ventre, de vomissements.

Elles sont parfois très fréquentes (jusqu'à plus de 10 par jour !) : le risque principal à éviter est la déshydratation.

Nos conseils

En pratique

► **En premier lieu : réhydratez**

C'est la base du traitement pour limiter les risques de déshydratation.

Commencez à réhydrater même avant une consultation chez le médecin en donnant un soluté de réhydratation orale : diluez un sachet dans 200 ml d'eau minérale et faites boire à votre enfant toutes les 10 à 15 minutes pendant 4 à 6 heures, même s'il vomit.

► **Maintenez l'alimentation**

Ne faites pas jeûner votre enfant plus de 4 ou 6 heures.

Si besoin, remplacez le lait habituel par un lait de régime spécifique sans lactose.

Reprenez le lait habituel au bout de 48 heures.

Si vous allaitez, n'arrêtez pas

► **Luttez contre la diarrhée**

Pour améliorer l'aspect des selles : **les argiles**

Ils redonnent de la consistance aux selles.

Le plus souvent, ce sont des sachets que vous pouvez mélanger à de la compote de pomme ou à un yaourt.

Pour limiter le nombre de selles : **les ferments lactiques**

Vous pouvez les associer aux argiles (à deux heures d'intervalle au moins).

Ils sont généralement présentés en gélules qui peuvent être ouvertes et mélangées à une boisson froide ou tiède.

► **Pensez homéo !**

Podophyllum 5 CH et China 5 CH, 3 granules toutes les deux heures en alternance.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ **Pesez votre enfant régulièrement :**
S'il perd plus de 5% de son poids habituel, il faut consulter le médecin.
- ▶ **Sachez reconnaître les signes de la déshydratation :**
Soif permanente, yeux cernés, pas d'urine dans la couche, abattement.
- ▶ **Adaptez l'alimentation**
Si votre enfant a déjà une alimentation solide : évitez les graisses, le jus d'orange et les légumes verts. Préférez le riz, les pommes de terre, les bananes, la compote pomme-coings.
- ▶ **Méfiez vous des idées reçues !**
Le coca-cola n'est pas une bonne solution pour réhydrater votre enfant
- ▶ **Evitez la contagion**
Lavez-vous les mains avant et après vous être occupé de votre bébé

Pour aller plus loin

- ▶ **Comment éviter les diarrhées ?**
Prendre l'habitude de se laver les mains souvent dans la journée
Il existe depuis peu un vaccin buvable contre les gastroentérites du nourrisson : parlez-en à votre médecin.

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Systématiquement si votre enfant a moins d'un an.
- ▶ Au-delà d'un an, si la diarrhée persiste plus de 48 heures.
- ▶ Si votre enfant perd du poids (consultez d'urgence s'il a perdu plus de 10% de son poids habituel), s'il est abattu, s'il refuse de boire, s'il vomit systématiquement ce qu'il boit.
- ▶ Si vous voyez du sang dans ses selles.