Faire une différence dans la vie des enfants, des adolescents et des familles

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).

Pourquoi y a-t-il un danger?

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

1. **Remplacez les liquides que votre enfant a perdus en raison de vomissements ou de diarrhées.**
   - Remplacez les liquides à petites doses. Le fait de donner trop de liquide à la fois peut aggraver les vomissements.
   - Si votre enfant est nourri au sein, allaitez-le plus fréquemment et moins longtemps.
   - Si votre enfant refuse de boire au biberon ou au gobelet, utilisez une cuillère à médicaments ou un compte-gouttes pour lui administrer une solution de réhydratation orale (SRO).
   - Les enfants de moins de 2 ans devraient mouiller au moins 4 couches par jour.
   - Les enfants de plus de 2 ans devraient uriner (faire pipi) 3 ou 4 fois par jour.

Arrêtez!
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.

2. **Nourriture solide.** Ne vous inquiétez pas si votre enfant cesse de s'alimenter pendant quelques jours. Il est plus important pour un enfant de recevoir suffisamment de liquides. Si votre enfant mange, continuez de lui offrir de la nourriture.
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.
   - Si votre enfant vomit, utilisez des suppositoires (préparation médicamenteuse à introduire dans le rectum).
4. **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.

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. **Si vous allaitez :**

- Continuez d'allaiter, mais plus fréquemment et moins longtemps à chaque fois (par exemple, si votre bébé prend le sein toutes les 3 heures pendant 10 minutes de chaque côté, essayez de lui donner le sein 5 minutes de chaque côté toutes les 90 minutes soit, 1 heure et demie);
- Lorsque les vomissements s'estompent (par exemple, période de 4 à 6 heures sans vomissements), vous pouvez tenter d'allaiter votre enfant aussi longtemps qu'il le souhaite.

Si votre bébé ou votre jeune enfant vomit de nouveau :

- Attendez 30 minutes, puis donnez-lui une SRO (Solution de réhydratation orale-voir la prochaine page) à la cuillère pendant quelques heures. Administrez 1 cuillérée à soupe (15 ml) de SRO toutes les 10 minutes.

Si votre enfant n'est pas nourri au sein :

- Donnez-lui 1 cuillérée à soupe (15 ml) de SRO toutes les 10 minutes;
- Si votre enfant a plus de 2 ans, donnez-lui ½ tasse à 1 tasse de SRO toutes les heures, à la cuillère ou par petites gorgées.

Si votre enfant est atteint de diarrhée (sans vomissements):

La diarrhée correspond à des selles liquides évacuées à une plus grande fréquence que la normale. Les directives suivantes s'appliquent aux bébés comme aux enfants, quel que soit leur âge.

Si vous allaitez :

- Continuez d'allaiter normalement.
- Si votre enfant a commencé les aliments solides, commencez lentement à lui offrir son alimentation normale. Donnez de petites quantités plus fréquemment, au début.
- Allaitez votre enfant pour compenser la perte de liquide causée par la diarrhée.

Si votre enfant n'est pas nourri au sein :

- Commencez lentement à nourrir votre enfant normalement (préparations lactées ou lait). Donnez de petites quantités et plus fréquemment, au début;
- Donnez-lui une SRO pour remplacer les pertes de liquide causées par la diarrhée.

Se remettre après des vomissements et des diarrhées

Lorsque les vomissements cessent, commencez lentement à alimenter votre enfant normalement. Au début, donnez-lui de petites quantités de nourriture ou de liquide, plus fréquemment. La plupart des enfants peuvent reprendre une alimentation normale après 1 ou 2 jours.

- Continuez de lui administrer une SRO jusqu'à l'arrêt de la diarrhée.
- 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.

Solution 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. Pour les familles prestataires de l'aide sociale, les SRO sont couvertes par le Programme de médicaments de l'Ontario;
- Sont vendues sous forme de liquide, de poudre, de sucettes ou de bâtons glacés. Les poudres doivent être mélangées avec de l'eau. Il est important de bien suivre les directives de préparation;
- Sont offertes en différentes saveurs;
- Ont meilleur goût lorsqu'elles sont servies froides ou glacées.

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

Si votre enfant vomit ou est atteint de diarrhée, ne pas lui donner :

- de boissons de type Kool Aid, de bâtons glacés ou de boissons énergétiques;
- de jus de fruits ou de boissons aux fruits;
- d'eau, de Jell-O;
- de thé, de bouillon ou d'eau de cuisson du riz.

Exemple de menu pour bébé et jeunes enfants

Petit déjeuner : céréales pour bébés enrichies de fer, pain grillé, lait maternel, préparation lactée ou lait.

Dîner et souper : viande ou poisson sans sauce, pâtes, patates, légume ou fruit, lait maternel, préparation lactée ou lait.

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 ou 100,4°F);
- 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 38,5°C ou 101,5°F);
- 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 (perte excessive de liquide) comme:

- Moins de 4 couches mouillées en 24 heures (pour les bébés de moins de 2 ans);
- Peu ou pas d'urine en 8 heures chez les enfants de plus de 2 ans;
- 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.

Numéros importants:

Télésanté Ontario 1 866 797-0000 ATS : 1 866 797-0007
Renseignements donnés par des infirmières autorisées,
24 heures par jour, 7 jours par semaine