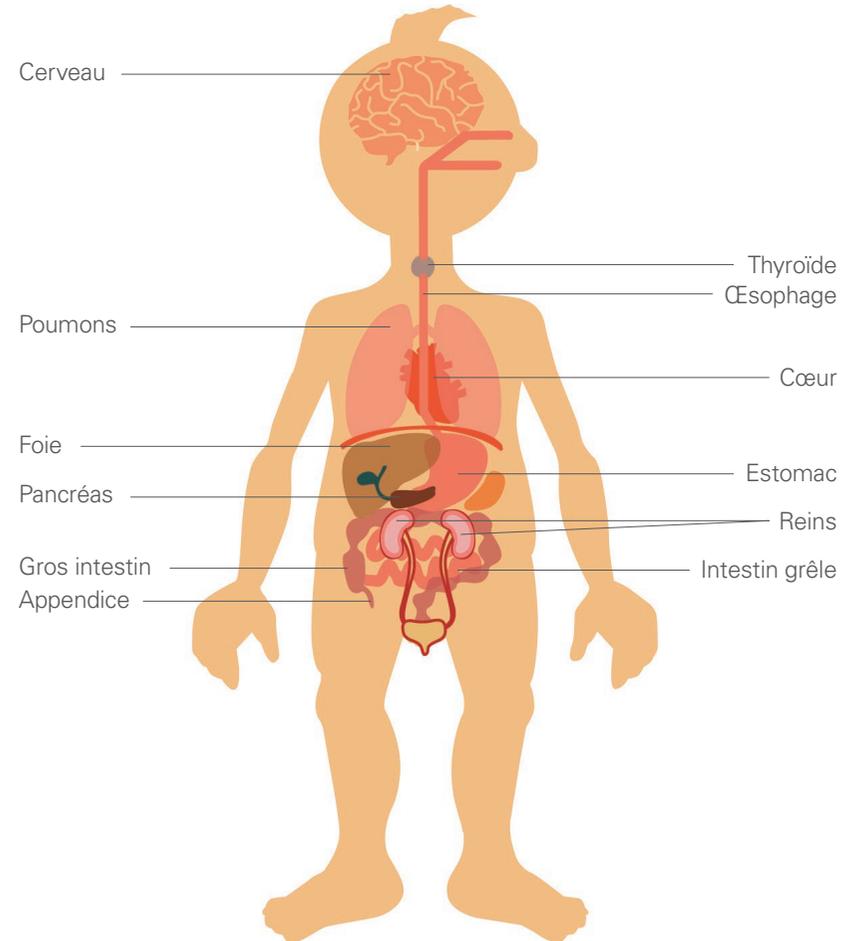
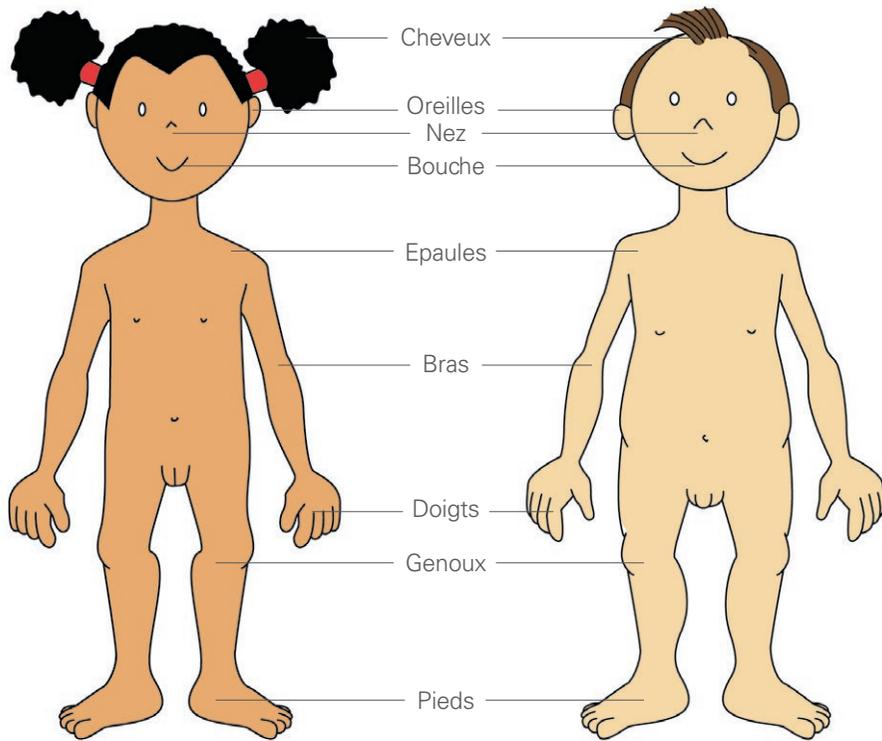


LA SANTÉ DE VOTRE ENFANT

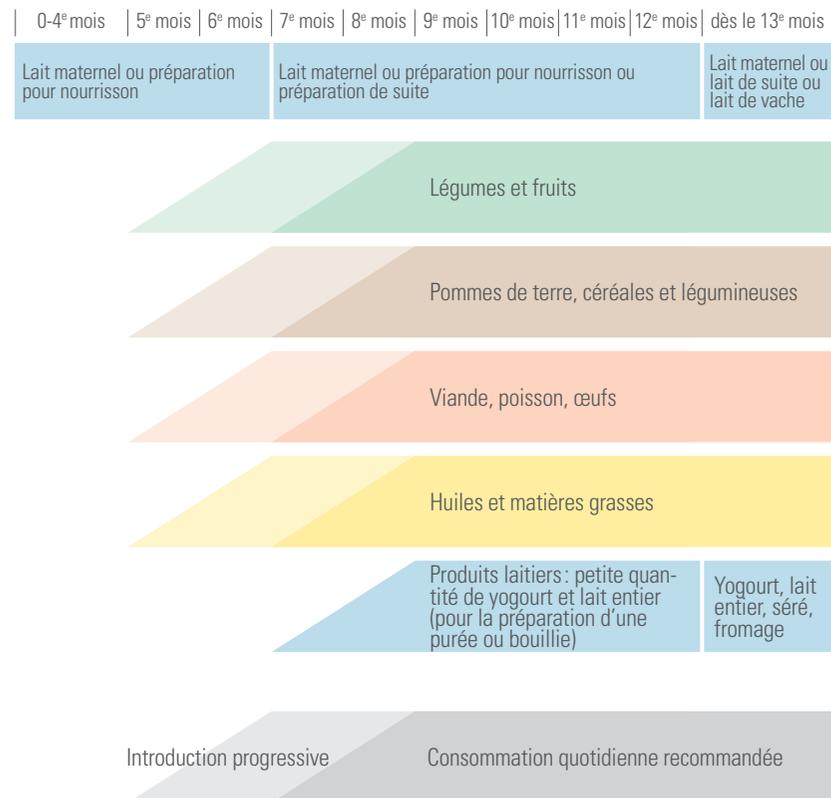
Conseils pour les parents



Le corps



L'alimentation du nourrisson et du petit enfant



Adapté de « Introduction des aliments chez le nourrisson », Société Suisse de Nutrition SSN, Société Suisse de Pédiatrie SSP, 2011.



Laits et autres produits laitiers

L'allaitement maternel est l'aliment recommandé pour les nourrissons. Le lait maternel ou les laits pour nourrisson suffisent jusqu'à l'âge de 5-6 mois et il n'y a pas besoin de donner de l'eau.

- ▶ Dès 6-7 mois : ajoutez une petite quantité de yogourt nature dans une purée de fruit ou du lait entier dans la bouillie.
- ▶ Dès 1 an : donnez chaque jour l'équivalent de 3 à 4 dl de lait de vache entier ou d'autres produits laitiers (yogourt, dessert lacté, petit suisse, fromage, fromage blanc, etc.).

Boissons

- ▶ Après 4-6 mois : introduisez des boissons autres que le lait. Privilégiez l'eau ou les tisanes maison non sucrées (sauf le thé). Consommez les autres boissons avec modération. Evitez les boissons sucrées car elles provoquent des caries dentaires (voir le chapitre sur les dents p. 11).
- ▶ Supprimez les biberons de lait ou l'allaitement la nuit dès que votre enfant prend toute la quantité dont il a besoin durant la journée.



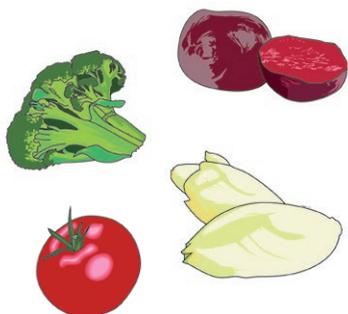


Fruits

- Dès 5-6 mois : introduisez, selon la saison, banane, pomme, poire, abricot, pêche, melon et prune, etc.

Légumes

- Dès 5-6 mois : introduisez, selon la saison, carotte, courgette, fenouil, courge, laitue, navet, épinard, betterave, endive, aubergine, brocoli, tomate, etc.
- Après 6 mois : tous les autres légumes selon le goût de votre enfant.

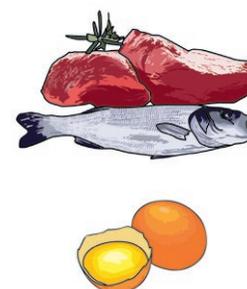


Pommes de terre, céréales et légumineuses

- Entre 5 et 6 mois : introduisez les céréales spéciales pour nourrisson en farine ou en flocons, idéalement en complément de l'allaitement.
- Dès 9 mois : introduisez les féculents (pommes de terre, patates douces, manioc, pâtes, pain), toutes les céréales (semoule, riz, millet, quinoa, polenta, etc.) et les légumineuses (lentilles, etc.) selon la tolérance de votre enfant.

Matières grasses

- Dès 5-6 mois : ajoutez de l'huile de colza sur les aliments déjà cuits (1 cuillère à café par jour). Cuisez les aliments sans ajouter de matières grasses (huile, beurre, etc.).



Viande, poisson et œuf

- Dès 5 mois : introduisez environ 1 cuillère à soupe de viande ou de poisson, ou 1/4 d'œuf (blanc et jaune) par jour.
- Dès 12 mois : donnez environ 2 cuillères à soupe de viande ou de poisson, ou 1/2 œuf (blanc et jaune) par jour.

Choisissez des viandes tendres et peu grasses (volaille, veau, bœuf, etc.) et du poisson dont vous avez retiré les arêtes.

En cas d'allergie ou de situation particulière, demandez conseil à votre pédiatre.



RECOMMANDATIONS

- ▶ Jusqu'à 1 an, limitez-vous aux fines herbes ou aux épices pour relever les aliments.
- ▶ Évitez le grignotage.
- ▶ Évitez les produits à base de soja (boissons végétales, yogourts, tofu, etc.) avant l'âge de 1 an.
- ▶ La texture des aliments doit évoluer avec la dentition et l'envie de votre enfant.
- ▶ Introduisez les aliments progressivement : un seul aliment nouveau à la fois.
- ▶ Dès que possible, votre enfant a sa place lors du repas familial autour de la table.
- ▶ Pour un bon équilibre alimentaire, donnez les préparations grasses (friture, charcuterie) uniquement après l'âge de 1 an, de manière exceptionnelle et une seule ration à la fois.
- ▶ Un supplément en vitamine D est recommandé dès la naissance de votre enfant et jusqu'à l'âge de 3 ans (voir le chapitre sur la vitamine D p. 12).

La quantité de nourriture mangée par un enfant peut varier beaucoup d'un jour à l'autre. C'est tout à fait normal.



ATTENTION

Ne donnez pas à votre enfant de moins de 3 ans des noix, cacahuètes ou des noisettes entières, du pain aux noix, des morceaux de fruits solides, des baies, des raisins entiers ou du poisson avec des arêtes, car il risque de s'étouffer.

Les dents

Des dents de lait propres et non cariées sont importantes pour que votre enfant puisse bien mâcher sa nourriture.

Les caries sont des trous dans les dents qui provoquent des douleurs. Elles apparaissent si l'on ne se brosse pas les dents régulièrement. Les dents de lait cariées font mal et doivent être soignées, car elles peuvent nuire à la santé des dents définitives.

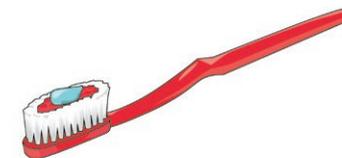
Bien brosser les premières dents

Dès la percée de la première dent, brossez-la au moins deux fois par jour avec une brosse souple pour bébés ou pour enfants, et une petite quantité de dentifrice fluoré pour enfants.

Une bonne hygiène dentaire prévient les problèmes

Laissez votre enfant se brosser les dents lui-même dès qu'il le peut.

Chez les plus jeunes, refaites-le à chaque fois et contrôlez si elles sont bien propres. Chez les enfants plus grands, jusqu'à 8 ans environ, il est recommandé de leur re-brosser les dents au moins le soir.



RECOMMANDATIONS

- ▶ Votre enfant doit se laver les dents après chaque repas et après avoir mangé des sucreries.
- ▶ Évitez de mettre sa cuillère, sa tétine ou son biberon dans votre bouche, car cela transmet des bactéries qui causent les caries.
- ▶ Évitez que votre enfant s'endorme avec le biberon de lait dans la bouche, car cela favorise les caries.

La vitamine D

La vitamine D joue un rôle essentiel dans l'absorption du calcium et permet de fortifier les os.

L'exposition de la peau au soleil fournit cette vitamine. Toutefois, évitez d'exposer votre bébé directement au soleil.

Pour combler ce besoin, le pédiatre prescrit à votre enfant de la vitamine D en gouttes qu'il prend chaque jour dès l'âge de 2 semaines jusqu'à ses 3 ans, voire plus si la carence persiste.

Médicaments

Il existe plusieurs dosages de vitamine D.

Vérifiez bien celui que votre pédiatre a prescrit à votre enfant afin de lui donner les bonnes quantités.

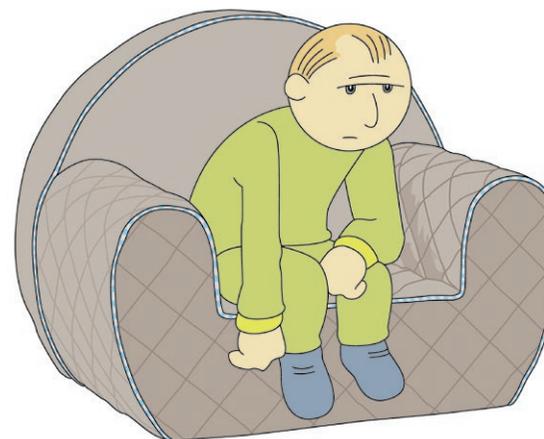
| | | |
|------------|--|---|
| Nom | | |
| Emballage |  |  |
| Indication | Tous les enfants de 0 à 3 ans. Au-delà de 3 ans : si le déficit persiste | Tous les enfants de 0 à 3 ans Au-delà de 3 ans : si le déficit persiste |
| 0-1 an | 1 goutte par jour Diluée dans une cuillère de lait maternel ou pour nourrisson | 4 gouttes par jour Diluées dans une cuillère de lait maternel ou pour nourrisson |
| 1-3 ans | 1 goutte par jour Diluée dans un liquide | 6 gouttes par jour Diluées dans un liquide |

Le fer

Le fer est très important pour la fabrication des globules rouges du sang. Le plus souvent, une alimentation équilibrée contient suffisamment de fer pour couvrir les besoins de votre enfant.

Mais parfois, les enfants manquent de fer et n'arrivent plus à fabriquer leurs globules rouges. Ils deviennent faibles et pâles, s'épuisent vite et ont de la difficulté à se concentrer. On parle d'anémie.

Si votre enfant manque de fer, le pédiatre lui en prescrira sous forme de gouttes ou de comprimés.



Les vaccins

Les vaccins protègent efficacement votre enfant contre des maladies qui peuvent être graves et parfois même entraîner le décès. Votre pédiatre vous donne plus d'informations et répond à toutes vos questions à ce sujet.

Le plan de vaccination suisse recommande les vaccinations suivantes pour votre bébé ou votre jeune enfant. Les vaccins non administrés à l'âge prévu doivent faire l'objet d'un rattrapage. Certains autres vaccins, comme celui contre l'hépatite A, peuvent être proposés en fonction des risques.

| | |
|--------------|--|
| 2 mois | Diphtérie - Tétanos - Coqueluche - Poliomyélite - Haemophilus influenzae type b - Hépatite B Pneumocoque |
| 3 ou 4 mois* | Diphtérie - Tétanos - Coqueluche - Poliomyélite - Haemophilus influenzae type b - Hépatite B Pneumocoque |
| 4 ou 6 mois* | Diphtérie - Tétanos - Coqueluche - Poliomyélite - Haemophilus influenzae type b - Hépatite B |
| 9-12 mois | Rougeole - Oreillons - Rubéole |
| 12 mois | Pneumocoque |
| 12-15 mois | Méningocoque C |
| 15-24 mois | Diphtérie - Tétanos - Coqueluche - Poliomyélite - Haemophilus influenzae type b - Hépatite B Rougeole - Oreillons - Rubéole* |
| 4-7 ans | Diphtérie - Tétanos - Coqueluche - Poliomyélite |
| 11-15 ans | Diphtérie - Tétanos - Coqueluche - Poliomyélite - Hépatite B (si pas fait dans l'enfance) Varicelle (2 doses, si l'enfant n'a pas eu la maladie) Virus du Papillome Humain Méningocoque C |

* Certains vaccins sont administrés plus tôt, et dans un intervalle plus court, pour protéger plus rapidement les enfants qui vivent en collectivité (par exemple en foyer).

La mort subite du nourrisson

La mort subite du nourrisson est le décès soudain et inattendu d'un bébé âgé de moins d'un an qui survient lors de son sommeil. A ce jour, les causes ne sont pas connues.

Mais les recommandations suivantes en réduisent considérablement le risque.

- ▶ Faites dormir votre bébé sur le dos, dans un sac de couchage (gigoteuse), sur un matelas ferme, sans couverture ni duvet ni oreiller ni peluches.
- ▶ Aérez la chambre tous les jours.
- ▶ En cas de fortes chaleurs, n'habillez pas trop votre enfant.
- ▶ Ne fumez pas dans l'environnement de votre enfant.

L'allaitement maternel diminue le risque de mort subite du nourrisson.



IMPORTANT

Lorsqu'il est éveillé et en votre présence, couchez votre bébé sur le ventre avec les bras en avant pour qu'il apprenne à relever la tête et pour prévenir la déformation du crâne (« tête plate »). En apprenant ainsi à se redresser, il gardera une tête bien ronde.

Les dangers de la vie quotidienne

Prévenir les risques de chute



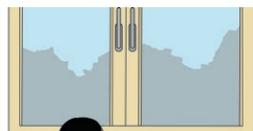
Gardez toujours un œil sur votre bébé.



Quel que soit l'âge de votre enfant, les escaliers représentent un danger pour lui.



A vélo, faites porter un casque à votre enfant pour protéger sa tête.



Lorsque vous ouvrez la fenêtre dans une pièce, assurez-vous que votre enfant ne peut pas l'atteindre en grimpant sur une chaise.



Prévenir les électrocutions, brûlures et noyade



Equipez les prises électriques d'un cache-prise ou d'un scotch épais.

Empêchez votre enfant de s'approcher des plaques de cuisson ou d'un four en marche.



Surveillez toujours votre enfant lorsqu'il est dans son bain ou à proximité d'une mare, d'une rivière, d'un lac ou d'une piscine.

Prévenir le risque d'empoisonnement

Rangez tous les médicaments et produits ménagers hors de portée de votre enfant.

Avant d'acheter une plante d'appartement ou de jardin, demandez au vendeur si elle est toxique.



ATTENTION

En cas d'empoisonnement, appelez le ☎ 145 ou consultez en urgence.

Prévenir les dangers de la circulation routière



Apprenez à votre enfant à marcher sur le trottoir. Tenez-lui la main dans la rue et pour traverser la route.

Prévenir le tabagisme passif

La fumée de cigarette peut provoquer des maladies respiratoires.

Évitez de fumer dans la maison et mettez les cigarettes et cendriers hors de portée de votre enfant.



Limitier la consommation de télévision et d'écrans

L'exposition trop précoce ou prolongée des enfants aux écrans (télévision, tablette etc.) peut nuire à leur développement.

Avant l'âge de 2 ans:

Évitez d'exposer les tout-petits à la télévision.

Entre 3 et 6 ans:

30 minutes d'écran par jour au maximum.

Pas de télévision dans la chambre de votre enfant.



La fièvre

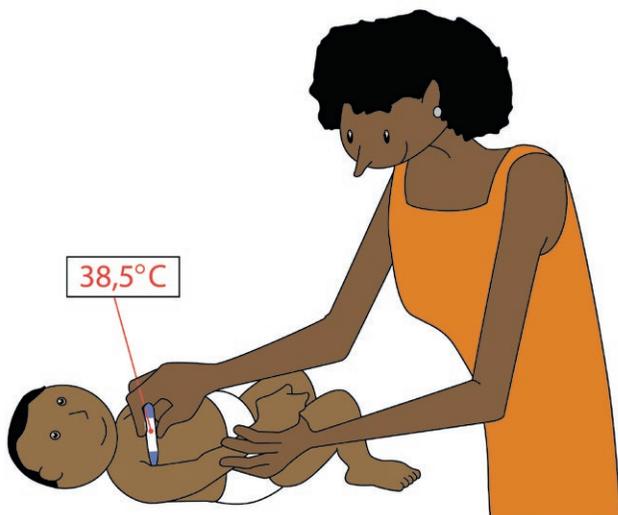
On parle de fièvre lorsque la température du corps est supérieure à 38°C.

La fièvre est une réaction normale de l'organisme pour lutter contre les infections. Elle est fréquente lors de maladies banales comme le rhume. Elle est souvent sans gravité.

Dans la majorité des cas, elle disparaît sans avoir besoin de traitement.

Comment prendre la température de votre enfant ?

Il existe deux méthodes pour prendre la température de votre enfant : en axillaire (sous le bras) ou rectal (par l'anus). Quelle que soit celle choisie, le thermomètre doit être en contact avec la peau bien sèche.



Que faire en cas de fièvre ?

Chez le nourrisson de moins de 3 mois

Consultez le pédiatre même si votre bébé ne semble pas malade.

Chez l'enfant de plus de 3 mois

- ▶ Déshabillez votre enfant
- ▶ Donnez-lui à boire (boissons fraîches)
- ▶ Maintenez la température dans la chambre entre 18 et 20°C
- ▶ Reprenez la fièvre après 30 minutes

Si votre enfant semble inconfortable et/ou que sa température dépasse 39°C, donnez-lui un médicament contre la fièvre, de préférence prescrit par votre pédiatre. Surveillez et consultez rapidement votre pédiatre ou les urgences s'il n'y a pas d'amélioration.

Si votre enfant semble peu incommodé et que sa température est inférieure à 39°C, surveillez-le et consultez le pédiatre s'il n'y a pas d'amélioration.

Vous pouvez sortir sans crainte avec un enfant fiévreux pour l'amener chez le médecin.

Quand faut-il consulter le pédiatre ?

Immédiatement si :

- ▶ l'état de votre enfant vous inquiète
- ▶ votre enfant a le teint pâle et ne réagit pas à l'entourage
- ▶ il tousse beaucoup et sa respiration est très rapide
- ▶ il présente sur la peau des petits points rouge-violet qui s'étendent rapidement
- ▶ il a mal à la tête, vomit ou ne peut pas fléchir la nuque.

Dans la journée si la fièvre :

- ▶ dure depuis déjà plus de 3 jours
- ▶ survient plusieurs jours après un rhume ou le début d'une toux
- ▶ s'accompagne de douleur : gorge, oreille, ventre ou en urinant.

Les convulsions fébriles

Votre enfant a de la fièvre, il perd connaissance (ses yeux regardent en arrière), devient mou ou au contraire, il se raidit, il fait des mouvements rythmés avec les membres. Il s'agit certainement de convulsions fébriles. Celles-ci surviennent entre 6 mois et 6 ans.

Le plus souvent, elles s'arrêtent spontanément après quelques minutes. Bien qu'elles soient impressionnantes, elles sont sans danger pour le cerveau.

Comment réagir en cas de convulsions ?

1. Gardez votre calme.
2. Empêchez votre enfant de se blesser.
3. Couchez-le sur le côté.
4. Faites baisser sa fièvre en le déshabillant. S'il est inconscient, ne lui donnez rien par la bouche.

Quand faut-il consulter ?

- ▶ S'il s'agit de la première convulsion avec de la fièvre : appelez le pédiatre en urgence.
- ▶ Si la convulsion se prolonge au-delà de quelques minutes : assurez-vous que votre enfant est en sécurité et appelez une ambulance (composez le ☎ 144).
- ▶ Si votre enfant a déjà fait des convulsions fébriles et que son état général est bon, avertissez simplement le pédiatre une fois la crise passée.

Le rhume

Le rhume et la grippe sont causés par des virus. Les enfants de moins de 2 ans peuvent attraper jusqu'à une dizaine de rhumes par année.

Lorsqu'un enfant est enrhumé, il peut avoir le nez bouché ou qui coule, éternuer, tousser, avoir un léger mal de gorge, une perte d'appétit et une fièvre légère. En général, ces problèmes durent entre une et deux semaines. Les symptômes du rhume et de la grippe peuvent se ressembler, mais la grippe est généralement plus sévère.

S'il se sent assez bien, l'enfant enrhumé peut continuer ses jeux et ses activités habituelles.

Que faire en cas de rhume ?

Rien ne guérit le rhume : il disparaît de lui-même. Mais vous pouvez soulager certains symptômes :

- ▶ au besoin, nettoyez doucement son nez bouché ou qui coule (lire ci-après)
- ▶ faites boire votre enfant suffisamment, en particulier s'il a de la fièvre
- ▶ si votre enfant semble se sentir mal et s'il est fiévreux, vous pouvez lui donner du paracétamol. Ce médicament soulage votre enfant, mais ne guérit pas son rhume.

+ INFO

Les médicaments en vente libre contre la toux et le rhume sont inadaptés aux enfants de moins de 6 ans et peuvent être dangereux pour eux.

Que faire si le nez est bouché?

Votre bébé enrhumé peut avoir du mal à respirer car son nez est encombré de sécrétions.

Comme il respire surtout par le nez, il pourrait aussi être gêné pour manger. C'est pourquoi il est recommandé de faire un lavage du nez avant les repas.

Comment procéder pour laver le nez?

Le nez du bébé est sensible et délicat. Effectuez les gestes ci-dessous avec douceur.



Etape 1 : Préparez le sérum physiologique et allongez votre bébé sur le côté.



Etape 2 : Mettez le bout adapté de la fiole dans la narine du haut et videz doucement la moitié du contenu (environ 2 ml) dans la narine. Attendez 2-3 secondes. Le liquide ressort avec les sécrétions par la narine du bas ou passe dans la gorge.



Etape 3 : Asseyez votre bébé pour qu'il reprenne son souffle.



Etape 4 : Allongez-le sur l'autre côté et faites la même chose avec l'autre narine.



Etape 5 : Essayez le nez de votre bébé avec un mouchoir.



IMPORTANT

Tenez bien votre bébé pendant le soin pour éviter de le blesser. N'utilisez pas plus de 2 ml de sérum physiologique par narine.

La toux

La toux est un réflexe utile pour débarrasser les voies respiratoires d'une irritation de la gorge.

Le plus souvent, elle est due à un virus, accentuée par les sécrétions d'un rhume (voir le chapitre sur le rhume p. 23). Dans des cas plus rares, elle peut être causée par une inflammation des bronches ou des poumons.

Que faire d'abord ?

1. En cas de rhume, surélevez la tête du lit et procédez au lavage du nez de votre enfant si nécessaire (lire p. 24-25).
2. En cas de toux aboyante avec voix rauque, asseyez votre enfant dans la salle de bain et produisez un maximum de vapeur en ouvrant tout grand les robinets d'eau chaude. Restez dans la pièce environ 20 minutes.
3. Si votre enfant souffre d'asthme, commencez par lui donner son traitement habituel.
4. Dans tous les cas, donnez-lui très souvent à boire de petites quantités d'eau ou de tisane.

Généralement, la toux passe toute seule.



IMPORTANT

Contactez le pédiatre si :

- ▶ votre enfant a de la peine à respirer
- ▶ la toux dure depuis plus de 10 jours
- ▶ la toux s'accompagne d'une fièvre de plus de 3 jours, d'une respiration rapide ou d'une douleur à la poitrine.

Appelez le ☎ 144 si :

- ▶ votre enfant a beaucoup de peine à respirer
- ▶ votre enfant fait une crise d'asthme pour la première fois ou si son traitement est inefficace
- ▶ il a avalé un petit objet de travers et respire mal
- ▶ il bave beaucoup et a très mal à la gorge.

N'exposez jamais les enfants à la fumée de tabac.

Les maux de gorge

Les maux de gorge sont très souvent dus à virus. Ils s'accompagnent alors d'un rhume, d'une irritation des yeux et éventuellement de toux et de fièvre.

Les maux de gorge peuvent aussi être le symptôme d'une angine à streptocoque, un microbe qu'il faut habituellement traiter avec des antibiotiques. Dans ce cas, l'enfant a souvent une forte fièvre et, parfois, il vomit. Il peut également présenter une éruption de petits boutons rose et rouge. On parle alors de scarlatine.

Que faire d'abord ?

1. Si votre enfant a plus de 4 ans, vous pouvez lui donner des pastilles à sucer pour calmer la douleur. Demandez conseil au pharmacien qui vous proposera un produit adapté à son âge.
2. S'il a de la fièvre, traitez-la avec du paracétamol.
3. Donnez-lui à boire des liquides froids. Évitez les jus de fruit ou limonades qui piquent la gorge.



IMPORTANT

Si la douleur persiste plus de 3 jours, que votre enfant a de la fièvre ou une éruption de boutons, contactez votre pédiatre.

Si votre enfant a très mal, qu'il ne peut pas avaler de liquides, bave abondamment et a de la peine à respirer, maintenez-le en position assise et appelez le ☎ 144 pour qu'une ambulance vienne le chercher et l'amène à l'hôpital.

La constipation

Les nourrissons allaités sont rarement constipés car le lait maternel est complètement digéré. Si vous allaitez votre nouveau-né et qu'il a des selles seulement une fois par semaine, vérifiez simplement leur aspect : si elles restent molles et qu'il n'a pas mal au ventre, votre bébé n'a pas de problème de constipation.

Qu'est-ce que la constipation ?

Un enfant est constipé lorsque ses selles sont irrégulières, dures et difficiles à sortir. Certains enfants le sont même s'ils vont à selle tous les jours, car ils évacuent seulement le « trop-plein » de leur intestin sous forme de selles très dures.

Parfois, les selles dures provoquent de petites fissures sur l'anus et du sang frais est visible. Ces fissures sont très douloureuses et empêchent l'enfant d'aller régulièrement à selle. La douleur provoque le réflexe de retenir au lieu de pousser.

Que pouvez-vous faire ?

L'alimentation (lire aussi le chapitre sur l'alimentation p. 6)

- ▶ Votre bébé a moins de 4 mois
S'il présente des selles dures, signalez-le à votre pédiatre et demandez-lui conseil.
- ▶ Votre bébé a plus de 4 mois
Donnez- lui des abricots, pêches, poires ou des céréales aux repas (sous forme de purée).
- ▶ Votre enfant a plus d'1 an
Donnez-lui un fruit ou un légume au moins cinq fois par jour (raisins, dattes, prunes, figues, fenouil, courgettes, etc.). Vous pouvez aussi lui donner des céréales complètes, des biscuits complets ou du riz complet.

Diminuez la consommation de lait, glace, chocolat ou fromage, car un excès de produits laitiers provoque une constipation.

Votre enfant doit boire beaucoup et prendre un jus de fruits au petit déjeuner.

L'hygiène de vie

Votre enfant doit aller régulièrement à selle sans se retenir. Proposez-lui de se rendre aux toilettes à une heure régulière.

Si la constipation persiste malgré ces conseils, consultez votre pédiatre : il vous prescrira un médicament pour ramollir les selles.



IMPORTANT

Si la constipation persiste, que votre bébé vomit, a du sang dans les selles ou prend du poids trop lentement, consultez votre pédiatre. Ne donnez jamais de laxatif ou de supplément commercial de fibres à votre bébé sans avis médical.

Les diarrhées et les vomissements

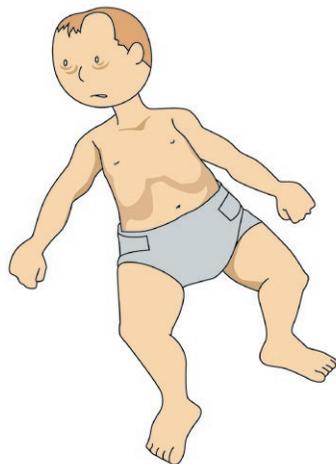
Votre enfant vomit tout ce qu'il avale ? Il a de nombreuses selles liquides et nauséabondes (diarrhées), a de la fièvre, a mal au ventre par crises (coliques) et a perdu l'appétit ?

Il a probablement une gastro-entérite, ou « grippe intestinale », c'est-à-dire une infection de l'estomac et des intestins. Elle est le plus souvent virale.

Votre enfant perd beaucoup d'eau par les vomissements et les diarrhées. La déshydratation est dangereuse pour lui. Plus l'enfant est jeune, plus la déshydratation est rapide.

Quels sont les signes de déshydratation ?

- ▶ Votre enfant est fatigué, il refuse de jouer et reste couché.
- ▶ Il a perdu du poids.
- ▶ Ses yeux sont cernés.
- ▶ Sa peau, sa bouche et sa langue sont sèches.
- ▶ Lorsqu'il pleure, il n'a plus de larmes.
- ▶ Il urine peu, son linge du matin est léger et sec.



Comment soigner votre enfant ?

Les diarrhées et vomissements durent habituellement 5 à 7 jours et guérissent spontanément.

Si vous allaitez votre enfant, proposez-lui des tétées plus courtes et plus fréquentes. S'il n'est pas allaité, proposez-lui son lait habituel plus souvent et en plus petites quantités.

Si votre enfant présente des signes de déshydratation, une solution de réhydratation orale lui apporte tout ce dont il a besoin pour se réhydrater. Votre pédiatre vous indique la quantité minimum de liquide à administrer en 24 heures.



Etape 1: Diluez un sachet de solution de réhydratation orale en suivant les indications sur l'emballage. Conservez la solution au frigo.



Etape 2: Donnez toutes les 3 minutes de toutes petites quantités de solution à votre enfant. Utilisez une cuillère ou une seringue.

Etape 3: Augmentez les quantités progressivement s'il ne vomit pas. S'il vomit à nouveau, donnez de nouveau de toutes petites quantités.



Etape 4: Après 4 heures, reprenez l'allaitement ou les autres laits non dilués.

Dès que les vomissements sont maîtrisés, votre enfant peut recommencer à manger par petites quantités. Donnez-lui une nourriture simple. Le riz, les carottes et les bananes sont utiles pour augmenter la consistance des selles.

Quel médicament donner ?

Si votre enfant a de la fièvre, vous pouvez lui donner du paracétamol.

Est-ce contagieux ?

Oui, la gastro-entérite est contagieuse par les selles et les vomissements. Elle survient en mini-épidémie surtout dans les crèches, à l'intérieur des familles ou dans des communautés qui vivent ensemble. Elle se transmet par les mains, les aliments ou l'eau contaminés.

Lavez-vous les mains à chaque change de langes ou après chaque diarrhée.

Quand reprendre la crèche ou l'école ?

Lorsque votre enfant n'a plus de fièvre et qu'il ne vomit plus.



IMPORTANT

Consultez immédiatement le pédiatre ou les urgences :

- ▶ si l'état de votre enfant vous inquiète
- ▶ s'il est difficile à tenir éveillé
- ▶ s'il n'a plus de larmes
- ▶ s'il n'a plus uriné depuis 8 heures
- ▶ s'il a perdu du poids
- ▶ si ses vomissements sont verdâtres ou contiennent du sang
- ▶ s'il y a du sang dans les selles.

Consultez votre pédiatre ou les urgences si votre enfant souffre de diarrhées depuis plus de 2 semaines.



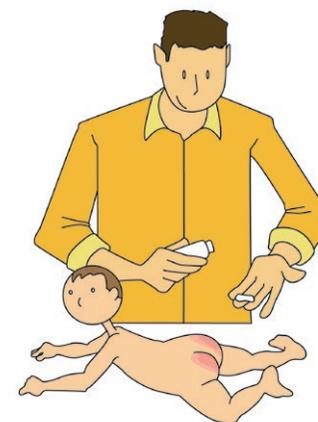
Les fesses rouges

Des plaques rouges peuvent apparaître sur les fesses de votre enfant et s'étendre petit à petit sous la couche. Ces plaques sont causées par l'urine ou les selles qui irritent la peau sensible à cet endroit. En cas de diarrhées, les selles sont encore plus irritantes.

Ces plaques ne sont pas graves et disparaissent rapidement avec des moyens simples.

Que pouvez-vous faire ?

- ▶ Contrôlez les couches toutes les heures et changez-les dès qu'elles sont mouillées.
- ▶ Nettoyez les fesses à l'eau tiède, sans savon.
- ▶ Laissez sécher la peau de votre bébé à l'air.
- ▶ Une fois la peau de votre enfant bien sèche : appliquez une couche épaisse de pommade cicatrisante à base de zinc.



IMPORTANT

Consultez votre pédiatre si :

- ▶ la rougeur persiste malgré les traitements proposés
- ▶ des croûtes ou des bulles se développent
- ▶ la rougeur se propage au-delà de la couche.

Les poux

? LE SAVIEZ-VOUS ?

Les poux aiment autant les cheveux propres que les sales et se transmettent par contact direct de tête à tête. Hors du cuir chevelu, ils meurent en 48 heures.

Les poux sont des insectes minuscules de couleur grise. Ils s'accrochent aux cheveux et se nourrissent de sang humain.

Quand penser aux poux ?

- ▶ Lorsqu'il y a des poux dans l'entourage (à l'école, à la crèche, dans la famille, chez les amis, etc.).
- ▶ En cas de démangeaisons de la tête.
- ▶ En présence des œufs (lentes) à la base des cheveux. Les lentes ressemblent à des pellicules. Elles sont difficiles à enlever.

Comment les rechercher et les éliminer ?

Avec un peigne acheté en pharmacie, effectuez le contrôle ci-dessous sur tous les membres de la famille.



Mouillez les cheveux.



Appliquez généreusement un produit démêlant.



Démêlez les cheveux à l'aide de votre peigne habituel.



Passez le peigne anti-poux dans les cheveux : partez de la base des cheveux et peignez-les jusqu'à leur pointe, mèche par mèche.



Entre chaque passage, essuyez le peigne sur un papier ménager pour y déposer les éventuels poux ou lentes.



Rincez bien les cheveux.

En présence de poux, répétez l'opération 2 à 3 fois par semaine durant 1 mois.

Vous n'avez rien trouvé :

- ▶ Répétez ce contrôle dans une semaine.

Vous avez trouvé des lentes :

- ▶ Recherchez les poux encore 2 fois dans la semaine.
- ▶ Restez vigilant, car des poux peuvent apparaître.

Vous avez trouvé des poux :

- ▶ Informez l'école ou la crèche de votre enfant.
- ▶ Le même jour : contrôlez tous les membres de la famille et traitez ceux qui ont des poux.
- ▶ Utilisez une brosse à cheveux différente pour chaque membre de la famille.



INFO

En cas de poux, il n'est pas nécessaire de nettoyer la literie, les vêtements, les peluches, etc.

Que faire en cas d'échec ?

- ▶ Si, malgré ces mesures, les poux n'ont pas disparu, achetez en pharmacie un produit contenant du diméticone qui étouffe les poux. En général, deux à trois applications sont nécessaires (au 1^{er}, 8^e et 15^e jour). Il n'y a pas de traitement préventif.
- ▶ Si le produit n'est pas efficace, demandez à votre pédiatre quel autre traitement anti-poux peut être nécessaire.

Les pleurs du nourrisson

Les pleurs sont un moyen d'expression et de communication du bébé. C'est sa manière à lui d'attirer l'attention. Un bébé en bonne santé peut pleurer jusqu'à 2 à 3 heures par jour, souvent en fin de journée ou le soir.

Petit à petit, vous apprendrez à différencier les pleurs exprimant la faim de ceux montrant de l'inconfort ou la douleur.

Durant les premiers mois, un bébé ne fait pas de caprice. Parfois, rien ne le calme et ce n'est pas grave. Vous pouvez le coucher sur le dos dans son lit, le laisser dans la pénombre et venir le voir toutes les 10 à 15 minutes tant qu'il ne se calme pas.

Pourquoi votre bébé pleure-t-il ?

- ▶ Il a faim.
- ▶ Il est fatigué.
- ▶ Il a chaud ou froid.
- ▶ Il est gêné par sa couche sale.
- ▶ Il est perturbé par le bruit, la lumière.
- ▶ Il est mal positionné ou inconfortable.
- ▶ Il a besoin d'évacuer le surplus de tension accumulée durant la journée avant de s'endormir.
- ▶ Il a besoin de se sentir en sécurité, d'être rassuré, d'être en contact avec son entourage.

Il peut aussi pleurer sans raison particulière.

Comment le calmer ?

- ▶ Vérifiez s'il a faim, froid, si sa couche est sale.
- ▶ Prenez le dans les bras pour le rassurer, bercez-le, promenez-le.
- ▶ Parlez-lui doucement en chantonnant.
- ▶ Donnez-lui un bain pour le détendre.
- ▶ Massez-le, en particulier sur le ventre s'il a des gaz.
- ▶ Donnez-lui sa lolette s'il en a une, car têter peut le rassurer.



IMPORTANT

Les pleurs de votre bébé vous semblent excessifs ou différents des pleurs habituels :

- ▶ Amenez votre enfant chez le pédiatre ou à l'hôpital.

Vous ne supportez plus les pleurs de votre enfant :

- ▶ Ne secouez jamais votre enfant : quand un bébé est secoué, sa tête fait un mouvement violent d'avant en arrière qui peut être mortel ou endommager gravement son cerveau.
- ▶ Ne criez pas.
- ▶ Installez votre enfant confortablement dans son lit, quittez la chambre.
- ▶ Faites appel à une personne de confiance (famille, voisins, amis, etc.) pour vous aider à s'occuper de lui.

N'hésitez pas à contacter un centre d'urgence qui pourra garder votre enfant, le temps de vous reposer.

Les signes d'alerte

Ces signes d'alerte doivent vous faire consulter en urgence ou rapidement votre pédiatre ou un centre d'urgences pédiatriques.

Signes de maladies graves

Consultez en urgence si, malgré un traitement contre la fièvre, vous observez les signes suivants :

- ▶ votre enfant a un teint bleu-gris ou les lèvres bleues
- ▶ il est très fatigué, angoissé et se sent très mal
- ▶ il est mou comme une poupée de chiffon ou refuse de bouger
- ▶ il est trop faible pour crier ou hurle quand vous cherchez à le toucher ou le bouger
- ▶ il pleure en continu sans raison apparente et est inconsolable même dans vos bras
- ▶ il est difficile à réveiller ou ne vous répond pas
- ▶ il regarde dans le vide et refuse de jouer
- ▶ il a un comportement anormal ou est désorienté.

Signes de déshydratation

Consultez en urgence si, malgré vos tentatives de réhydratation (lire Diarrhées et vomissements p. 30), votre enfant :

- ▶ n'a pas uriné depuis plus de 8 heures
- ▶ pleure sans larmes
- ▶ a les yeux cernés
- ▶ est fatigué et léthargique
- ▶ sa bouche et ses lèvres sont sèches et craquelées.

Difficultés respiratoires

Consultez en urgence si votre enfant :

- ▶ fait beaucoup d'efforts pour respirer
- ▶ gémit à chaque respiration
- ▶ a une respiration sifflante et rapide
- ▶ a les lèvres bleues
- ▶ fait des pauses respiratoires et a de la peine à reprendre son souffle
- ▶ s'épuise.

Douleur à un testicule

Consultez en urgence si votre petit garçon :

- ▶ a une douleur à un testicule.

Refus de marcher

Consultez rapidement si votre petit enfant :

- ▶ refuse de marcher
- ▶ pleure à chaque fois qu'il essaie de marcher.

Signes de diabète

Consultez rapidement si votre enfant :

- ▶ urine très souvent et en grande quantité
- ▶ a tout le temps soif
- ▶ boit plusieurs litres de liquide par jour
- ▶ est plus fatigué et a perdu du poids.



ATTENTION

De 0 à 3 mois

Consultez en urgence si votre nourrisson :

- ▶ a plus de 38°C
- ▶ devient très pâle
- ▶ a un comportement inhabituel (par exemple il crie faiblement)
- ▶ vomit fréquemment ou en jets
- ▶ a des selles très liquides et très fréquentes
- ▶ a un nombril rouge ou violacé avec du pus.

Informations pratiques

Hôpital des enfants
Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève
☎ 022 372 40 00

Urgences pédiatriques
Avenue de la Roseraie 47, 1205 Genève
☎ 022 372 45 55

Impressum

Cette brochure a été réalisée par la Dre Noémie Wagner, la Pre Klara Posfay-Barbe et Mme Olivia Fahrni avec la collaboration du groupe d'information pour patients et proches (GIPP) des HUG et l'appui des institutions ou sources suivantes :

- ▶ Le site www.monenfantestmalade.ch, pour les chapitres sur les diarrhées et vomissements, les fesses rouges et les signes d'alerte
- ▶ Le département de la santé du canton de Bâle-Ville, pour les chapitres sur les dents, les vaccins, la constipation et les dangers de la vie quotidienne
- ▶ La société suisse de pédiatrie, pour les chapitres sur la fièvre, la toux, les maux de gorge et les signes d'alerte
- ▶ Le Centre de référence pour les infirmières Petite Enfance (CRIPE) du canton de Vaud - AVASAD (www.avasad.ch), en particulier les fiches : « L'alimentation du nourrisson et du petit enfant », « La fièvre chez l'enfant », « Nez bouché : le lavage », « Les pleurs », « Prévention de la mort subite du nourrisson »
- ▶ L'Institut national de santé publique du Québec, pour les chapitres sur la vitamine D, le fer et le rhume
- ▶ L'Office de l'enfance et de la Jeunesse (SSEJ) DIP, Genève, pour le chapitre sur les poux (ge.ch/enfance-jeunesse/publications)
- ▶ La Société suisse de nutrition, pour le tableau dans le chapitre sur l'alimentation du nourrisson et du petit enfant.

Avec le soutien professionnel et financier de migesplus
www.migesplus.ch – Informations multilingues sur la santé