

# Conseils aux parents : *En cas de diarrhée, comment éviter la déshydratation chez votre nourrisson ?*

---

## *La solution de réhydratation :*

On parle de diarrhée si les selles sont liquides et fréquentes (plus de 3 par jour). On parle de gastro-entérite si la cause de cette diarrhée est une infection, en général due à un virus ; il existe alors souvent des vomissements en plus de la diarrhée. Le risque majeur de la diarrhée (de la gastro-entérite) est la déshydratation, c'est-à-dire le manque d'eau de l'organisme. La déshydratation survient quand l'enfant perd plus d'eau dans ses selles et ses vomissements qu'il n'en absorbe par son alimentation et ses boissons. Le meilleur moyen de prévenir ou traiter la déshydratation et de proposer souvent à boire à votre enfant une solution de réhydratation orale, qui est la seule boisson adaptée en cas de diarrhée aiguë. La solution de réhydratation orale se compose principalement d'eau, de sel et de sucre, dans des proportions adaptées à ce que l'enfant perd dans ses selles. Le sucre facilite l'absorption par l'intestin du sel et de l'eau ; il réduit les vomissements. Chez un nourrisson (avant 18 mois), toutes les autres boissons (eau sucrée, eau pure, sodas dont ceux à base de cola) sont inadaptées.

## *En pratique, que faut-il faire ?*

Verser un sachet de poudre de la solution dans un biberon de 200 ml d'eau faiblement minéralisée, conseillée pour la préparation des biberons. Ne rien ajouter et respecter cette proportion. Conserver la solution ainsi préparée au réfrigérateur (24 heures maximum). Cette solution peut être proposée fraîche dès la sortie du réfrigérateur. Ceci est même conseillé en cas de vomissements.

Un enfant déshydraté, dans la grande majorité des cas, va boire, car il a soif. Il faut alors lui proposer le biberon de solution de réhydratation orale plusieurs fois par heure. Si l'enfant refuse le biberon c'est qu'il

n'est pas encore déshydraté. Un enfant déshydraté à soif !...Un enfant qui a soif, ... boit !

En cas de vomissements, il faut donner a solution bien fraîche, au début toutes les 5 à 10 minutes, par petites gorgées ou même à la cuillère. La solution permet d'arrêter les vomissements dans la grande majorité des cas. Ensuite, on laisse boire à volonté l'enfant, qui règle ses apports selon sa soif. Un nourrisson peut boire des quantités considérables de solution, jusqu'à 300ml/kg/jour. La persistance des selles liquides est normale. Cela ne veut pas dire que la solution n'est pas efficace, car son but unique, mais essentiel, est d'éviter la déshydratation. La diarrhée disparaîtra en moins de 5 jours. Dans le but de raccourcir cette durée, votre médecin peut également prescrire un traitement anti-diarrhéique, en complément de la réhydratation orale. Il est fréquent que l'enfant ait une selle au moment où il boit. Il existe un réflexe normal provoqué par le remplissage de l'estomac qui fait que l'enfant émet alors une selle. Ce n'est pas la solution qu'il vient de boire qui repart immédiatement !

Chez les enfants nourris au sein. L'allaitement maternel doit être poursuivi. Chez les autres enfants, l'alimentation doit être reprise rapidement (au bout de 4 à 12 heures). Au cas par cas, le médecin pourra recommander ou non la suppression du lait et des laitages.

Il est intéressant de noter le nombre de biberons bus, le nombre de selle et de vomissements, la température. Si vous avez une balance pour bébé (il est possible d'en louer une en pharmacie pour quelques jours), noter le poids de l'enfant toutes les 4 à 6 heures.

### *Quand faut-il rappeler d'urgence le médecin ?*

- Si votre enfant a les yeux très cernés, creusés,
- Si sa respiration est très rapide,
- S'il est somnolent, ne s'intéresse plus à vous, s'il geint,
- S'il continue à vomir malgré la solution que vous lui avez proposée fractionnée,

- S'il refuse toujours de boire alors que la diarrhée est de plus en plus fréquente,
- S'il a perdu le poids que vous avez indiqué votre médecin comme devant conduire à son hospitalisation (poids mesuré sur la même balance).

*La diarrhée est une affection fréquente, banale du jeune enfant, évoluant sans complication dans très grande majorité des cas, à condition de respecter les quelques conseils de réhydratation donnés.*