

# CONSEILS POUR LA PRISE EN CHARGE DE LA DIARRHÉE

La diarrhée aiguë due à une gastro-entérite virale évolue généralement vers la guérison en quelques jours. La réhydratation est essentielle, le risque principal étant la déshydratation. Le traitement est la réalimentation précoce.

## 1. Réhydrater votre enfant à l'aide du soluté de réhydratation orale

Faites le boire à la cuillère en cas de vomissements, puis au biberon dès que les vomissements ont cessé.

Proposez-lui 30 ml toutes les 5 à 15 minutes pendant 4 heures sans le forcer. Cette quantité peut être augmentée à 50-100 ml par prise si votre enfant ne vomit pas après chaque prise.

Continuez à proposer la solution de manière à compenser la perte d'eau liée aux vomissements et/ou aux selles liquides, tant que durent ces symptômes. Si vous allaitez votre bébé, l'alimentation au sein doit être poursuivie pendant la réhydratation.

Vous pouvez racheter du soluté de réhydratation sans ordonnance.

## 2. Réalimenter précocement votre enfant avec son alimentation habituelle

L'alimentation doit être débutée dès que possible (au plus tard 4 heures après le début de la réhydratation orale). Il n'est plus nécessaire de modifier son régime alimentaire.

Proposez-lui les aliments adaptés à son âge dont il a envie, par petites quantités et plus fréquemment. Privilégiez les aliments adaptés à la diarrhée :

- Compotes de pomme, banane...
- Yaourt, fromage blanc, petits suisses...
- Riz, pâtes, semoule, pommes de terre, carottes...
- Eau, lait, jus de pomme dilué de moitié...
- Viande bien cuite, jambon...

## Eviter les boissons très sucrées type sodas (dont le cola)

Si vous allaitez, continuez à la demande

En cas d'allaitement artificiel, il n'est pas nécessaire de changer son lait habituel sauf en cas de prescription recommandée par votre médecin.

## 3. La gastroentérite est très contagieuse

- Lavez-vous régulièrement les mains et celles de votre enfant à l'eau et au savon -
- Lavez-vous systématiquement les mains avant de préparer à manger ou de le faire manger, après avoir changé sa couche ou être allé aux toilettes.

## 4. Consulter rapidement aux Urgences si votre enfant :

- est peu réactif, difficilement réveillable, mou ou pâle
- refuse de boire avec des vomissements ou des selles liquides répétées
- n'a pas d'urine pendant plus de 8 heures, ou s'il a moins de 4 couches mouillées par 24h
- a un vomissement vert ou du sang dans les selles
- a des maux de ventre importants non soulagés par le paracétamol

Consulter votre médecin en cas de diarrhée persistante de plus d'une semaine, en cas de majoration importante du nombre de ses selles.