

Conseils aux parents :

En cas de diarrhée, comment éviter la déshydratation chez votre nourrisson ?



La solution de réhydratation : la bonne solution pour votre nourrisson

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 est 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 ?



Comment préparer et, éventuellement, conserver la solution ?

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.

Comment donner la solution ?

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 a soif ! ... Un enfant qui a soif, ... boit !