

Conseils en cas de diarrhée du nourrisson de moins de 2 ans.

Que faire dans l'immédiat ? (Le 1^{er} jour)

1. Arrêter le lait (sauf en cas d'allaitement au sein)
2. Réhydrater avec :
 - a. Au mieux, une solution de réhydratation disponible en pharmacie (1 sachet à dissoudre dans 200 ml d'eau minérale) (Adiaril[®], Alhydrate[®] GES45[®]);
 - b. Sinon en attendant, préparer chez soi la solution suivante : 1 litre d'eau minérale + 2 cuillères à soupes (bombées) de sucre (40 g) + ½ cuillère à café de sel (3g).
3. En proposant :
 - a. 1 biberon toutes les 3 heures environ,
 - b. Et en laissant l'enfant boire à volonté sans le forcer, mais en petite quantité (5 à 10ml/Kg à la fois maximum tous les ¼ d'heure).
 - c. En cas de vomissement, fractionner par petites prises, refroidir le soluté.

Quand reprendre l'alimentation ? (Le 2^{ème} jour)

NOURRISSON NE RECEVANT QUE DU LAIT :

1. La réhydratation seule ne devra pas excéder 24 heures.
2. Dès le deuxième jour, l'alimentation sera reprise avec un lait de régime sans lactose, disponible en pharmacie.
3. Entre les biberons, la solution de réhydratation pourra être proposée à l'enfant s'il a soif.
4. Le lait habituel ne pourra être réintroduit qu'après retour à des selles normales.

NOURRISSON RECEVANT UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE :

1. La réhydratation seule ne devra pas, non plus, excéder 24 heures.
2. Une alimentation antidiarrhéique pourra être donnée :
 - i. Dès le premier jour si l'enfant le désire et le tolère ;
 - ii. Sinon, au plus tard, le deuxième jour.
3. Cette alimentation antidiarrhéique pourra comporter :
 - i. Des bouillies, préparées avec de l'eau et une farine à base de riz ou de tapioca ;
 - ii. Du riz mixé, ou une purée d pommes de terre et de carottes, 2 à 3 cuillères à café de viande grillée ou de poisson bouilli pourront éventuellement y être rajoutées ;
 - iii. Des compotes de pommes ou des bananes bien mûres écrasées ;
 - iv. La solution de réhydratation à volonté, suivant la soif de l'enfant.
4. Après retour à des selles normales, les laitages puis le lait pourront être introduits progressivement en quelques jours.

Quand consulter ?

1. Dans tous les cas, si l'enfant a **moins de 3 mois** : les diarrhées sont souvent plus graves chez le jeune nourrisson.
2. Si la diarrhée s'accompagne de **signes de gravité** :
 - a. Vomissements répétés ou refus de biberon, rendant la réhydratation impossible ;
 - b. Diarrhée incessante ;
 - c. Fièvre importante.
3. **Si la diarrhée persiste** : malgré la réhydratation et le régime antidiarrhéique.
4. **Au moindre doute de la conduite à tenir.**

Les erreurs à éviter :

1. **Ne pas réhydrater seulement avec de l'eau pure** : la diarrhée s'accompagne en effet d'une perte d'eau mais aussi notamment, de pertes de sodium et de potassium que, seules, les solutions de réhydratation peuvent compenser.
2. **Ne pas donner** la solution de réhydratation seule pendant plus de 24 heures : Passé ce délai, le nourrisson doit être réalimenté ; si cela s'avère impossible, une consultation médicale s'impose).
3. **Ne pas poursuivre** la consommation d'aliments entretenant la diarrhée : lait et produits laitiers, légumes verts, oranges, graisses ... La réintroduction de ces aliments se faisant toujours progressivement et qu'après retour à des selles normales.
4. Ne pas donner de médicaments sans l'avis de votre médecin : même un traitement prescrit lors d'un épisode précédent peut ne plus être indiqué, voire être dangereux ; seul votre médecin pourra vous dire si des médicaments sont nécessaires.
5. **Ne pas minimiser** la gravité des symptômes : une diarrhée peut s'aggraver rapidement, n'hésitez jamais à prendre conseil auprès de votre médecin.