

GASTROENTÉRITE

Quoi faire à la maison

Hydratation :

- L'enfant doit boire plus de liquide (solution de réhydratation).
- Utilisez de préférence une solution de réhydratation commerciale (Gastrolyte, Pedialyte, etc.).

Solution de réhydratation maison :

- 360 ml (12 oz) jus d'orange prêt à boire, non sucré
- 600 ml (20 oz) eau bouillie refroidie
- 2,5 ml (½ c. à thé) sel

Respectez les quantités exactes pour éviter d'aggraver la déshydratation.

Aliments à privilégier :

pâtes alimentaires, riz, viandes maigres préparées avec peu de matières grasses, poisson cuit avec peu de matières grasses, œufs, fruits frais ou en conserve dans leur jus, légumes cuits, céréales non sucrées, pain.

Quand aller à l'hôpital

- Refus de boire depuis plus de 4 à 6 h.
- Signes de déshydratation modérés à graves qui ne s'améliorent pas ou s'aggravent malgré les conseils de réhydratation.
- Signes de confusion, étourdissements ou maux de tête.
- Sang dans les vomissements ou dans les selles.
- Selles noires ou vomissements verdâtres (vert fluo).
- Votre enfant vit avec une maladie chronique ou a un système immunitaire affaibli ou déficient ET présente une température de plus de 38,5 °C ou 101,3 °F.



Pour savoir quand consulter et si une visite à l'urgence est nécessaire, visitez sante.quebec/hiver/enfants.

Ce contenu ne remplace pas les conseils d'un professionnel de la santé ni les soins médicaux. Si votre santé vous inquiète, consultez un professionnel.



sante.quebec

Comment prendre soin de mon enfant à la maison



Être parent, ça peut être stressant!

Encore plus quand notre enfant est malade.

Un petit bobo peut sembler grand, mais il se soigne souvent simplement.

Fièvre **Toux** **Gastro** **Virus respiratoire** **Mal de gorge**

BESOIN D'AIDE?

- **Composez le 811** (24 h sur 24) pour parler à une infirmière
- **Appelez votre pharmacien** pour des conseils et des médicaments
- **Prenez rendez-vous à votre clinique médicale**
- **Pas de médecin?** Composez le 811, option 3
- **Trouvez un rendez-vous :** rvsq.gouv.qc.ca
- **Dépistage :** clicsante.ca ou 1 877 644-4545
- **Urgence?** Allez à l'hôpital ou composez le 911

Québec

Santé Québec

MALADIES RESPIRATOIRES INFECTIEUSES

Quoi faire à la maison

- Lavez vos mains et celles de l'enfant très souvent.
- Évitez de partager les objets personnels (verre, vaisselle, etc.).
- Nettoyez et désinfectez son environnement régulièrement.
- Aidez l'enfant à se reposer : faites-lui faire des siestes.
- Faites-lui boire des liquides froids ou tièdes.
- Suivez bien les conseils du pharmacien. Si l'enfant a plus de 3 mois, donnez-lui de l'acétaminophène (Tylenol) ou de l'ibuprofène (Advil) si aucune contre-indication.
- **Mal de gorge** : s'il a plus de 4 ans, donnez-lui des glaçons ou des pastilles non médicamenteuses et des aliments froids et mous (yogourt, crème glacée, etc.). Il peut aussi se gargariser avec de l'eau salée (½ c. à thé de sel dans 250 ml d'eau tiède).
- **Nez bouché (congestion) ou nez qui coule** : utilisez une solution saline pour rendre les sécrétions plus liquides.

Besoin d'aide?

Consultez la page chusj.org/hygienenasale, du CHU Sainte-Justine pour apprendre les différentes techniques de l'hygiène nasale.



ASTUCE SOMMEIL

Si l'enfant tousse beaucoup la nuit, gardez sa tête surélevée (ex. : placez plusieurs oreillers sous sa tête).

Différencier les virus fréquents

Virus	Symptômes principaux
COVID-19	Fièvre, toux sèche, fatigue, difficulté à sentir ou à goûter
Grippe (influenza)	Fièvre soudaine avec frissons, grande fatigue, douleurs aux muscles et aux articulations, toux, mal de tête
Rhume	Nez qui coule, toux ou éternuements, mal de gorge, peu ou pas de fièvre
VRS	Fièvre, nez qui coule, toux, difficulté à respirer, mange moins que d'habitude

FIÈVRE



Quoi faire à la maison

- Faites-le boire souvent, en petites quantités.
- Offrez-lui des moments de repos, de sieste ou de pause.
- Habillez-le légèrement.
- Au besoin pour diminuer la fièvre, vous pouvez lui donner ces médicaments :
 - **Choix 1** : acétaminophène (Tylenol, Tempra)*
seulement pour les enfants de plus de 3 mois
 - **Choix 2** : ibuprofène (Advil, Motrin)*
seulement pour les enfants de plus de 6 mois



Attention, la dose varie selon le poids.
Consultez les instructions sur l'emballage.

Pour savoir quoi faire en cas de fièvre, consultez :
quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/fievre-chez-enfant

Quand aller à l'hôpital

Bébé de moins de 3 mois :

- Fièvre à raison de 38,0 °C de température rectale (100,4 °F) ET n'a pas été vacciné dans les dernières 48 heures.

Enfant de tout âge :

- Température rectale de 36 °C (96,8 °F) ou moins.
- Teint pâle ou coloration anormale de la peau.
- Respiration plus rapide ou plus difficile malgré une hygiène nasale fréquente avec de l'eau saline.
- Tirage visible lors de la respiration (peau creuse en dessous des côtes ou entre celles-ci) ou battement des narines.
- Difficulté à manger.
- Signes de déshydratation modérés à graves.
- Détérioration de son état général : aucune réaction aux stimulations, amorphe, moins éveillé.
- Votre enfant vit avec une maladie chronique ou a un système immunitaire affaibli ou déficient ET présente une température de plus de 38,5 °C (101,3 °F).