



LES BONS GESTES À ADOPTER POUR UN ÉTÉ SEREIN !

En vacances à la mer, à la montagne, en France ou à l'étranger : voyager avec bébé ça se prépare ! Pour être sûr de ne rien oublier dans votre trousse à pharmacie, voici quelques conseils qui vous seront utiles cet été, quelle que soit votre destination.

ÉVITER LA DÉSHYDRATATION



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'eau représente 65 à 80 %
du poids des tout petits¹ !

Lorsque l'on voyage, et particulièrement l'été quand il fait chaud, il est important de bien hydrater les enfants.

Il faut également être vigilant à la gastro-entérite qui arrive sans prévenir et qui provoque des épisodes de diarrhées aiguës. Ces dernières entraînent alors des pertes importantes en eau pouvant conduire à une déshydratation.



Il est donc primordial de savoir reconnaître rapidement **les signes de déshydratation** et d'adopter **les bons gestes pour réhydrater** votre enfant.

QUELS SONT LES SIGNES DE DÉSHYDRATATION CHEZ LES TOUT PETITS ?

Consultez immédiatement votre médecin ou demandez conseil à votre pharmacien si vous observez que votre bébé :

- est anormalement apathique (manque d'énergie) et dort beaucoup
- est difficile à réveiller et gémit
- a un comportement inhabituel
- est pâle et a les yeux cernés
- respire rapidement
- présente une perte de poids de plus de 5 %
- présente un enfoncement de la fontanelle (chez le nourrisson)



QUE FAIRE EN CAS DE DÉSHYDRATATION MODÉRÉE¹ ?

1

La première chose à faire est d'hydrater votre enfant avec **une solution de réhydratation orale** (aussi appelée SRO).

Aucune autre boisson (eau, eau sucrée, sodas etc) que la SRO ne permet de lutter efficacement contre la déshydratation².



LE BON GESTE À ADOPTER

**Chez l'enfant, la déshydratation peut s'aggraver rapidement¹.
Pour agir rapidement et éviter la survenue de complications, ayez toujours quelques sachets de SRO dans votre trousse à pharmacie!**

2

En parallèle du SRO, veillez également à :

- surveiller son comportement
- prendre régulièrement sa température (si votre bébé à une température supérieure à 38,5° consultez immédiatement votre médecin)
- compter le nombre de biberons bus et le volume de liquide absorbé
- compter le nombre de selles et vomissements (s'il s'agit de la cause de la déshydratation)
- peser votre bébé pour surveiller la reprise de poids

En l'absence d'amélioration, consultez sans attendre votre médecin.

COMMENT UTILISER UNE SOLUTION DE RÉHYDRATATION ORALE (SRO) ?

Pour reconstituer la solution, diluez la poudre contenue dans un sachet de SRO dans 200 ml d'eau faiblement minéralisée (il est important de bien respecter cette proportion).

Si l'enfant est allaité, proposez des biberons de SRO entre les tétés.

Si l'enfant n'est pas allaité, remplacez les biberons de préparation infantile par des biberons de SRO. Après 12 h, réintroduisez la préparation infantile habituelle et continuez de donner de la SRO entre les biberons jusqu'à ce que le risque de déshydratation disparaisse¹.

La quantité à administrer sera déterminée par le médecin en fonction des besoins de l'enfant.



1. Ameli. Déshydratation. <https://www.ameli.fr/assure/sante/urgence/pathologies/deshydratation>
2. INPES. Diarrhée du jeune enfant : évitez la déshydratation.

Adiaril® est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales. Pour la réhydratation des nourrissons et enfants en bas âge en cas de diarrhée. À utiliser de façon transitoire. À utiliser sous contrôle médical.