

## Quelques conseils alimentaires :

La gastroentérite est une infection du système digestif. Dans la majorité des cas virale (rotavirus).

La personne atteinte est contagieuse à partir du moment où les symptômes commencent (diarrhées et/ou vomissements) et jusqu'à environ **48h** après leur disparition.

### Quand consulter ?

- A l'apparition de signes de déshydratation (soif importante, yeux cernés, bouche sèche, absence de larmes, fontanelle plus marquée que d'habitude)

- A l'apparition de sang dans les selles

- Si l'enfant est léthargique ou s'il dort beaucoup plus que d'habitude

- S'il y a des vomissements depuis plusieurs heures

- Si la fièvre est supérieure à 38°5

- Si la respiration devient haletante

### Pour les bébés :



#### Pour un bébé nourri au sein :

Le lait maternel reste un « médicament » efficace contre la diarrhée et les douleurs intestinales.



#### Pour un bébé nourri au biberon :

Le médecin pourra prescrire des laits de substitution.



#### Pour un bébé diversifié :

Privilégiez la carotte, la banane ou le coing en petite quantité plusieurs fois par jour.

Astuce : Conservez l'eau de cuisson du riz. Mettez un peu de sucre ou du sirop dans l'eau, c'est efficace et bébé aime.

### **Gare à la déshydratation !**

**Quel que soit l'âge de bébé, l'important est de veiller à ce qu'il boive pour compenser la perte de liquide.**

### Pour les plus grands :



#### En phase aiguë :

Privilégiez le riz ou la crème de riz, les compotes de bananes et de coing, la carotte cuite. On diminue les laitages et on lui fait boire de l'eau ou du soluté de réhydratation le plus possible et par petites quantités.



#### En phase intermédiaire :

On réintroduit doucement, les yaourts nature et les potages de légumes

## Pour éviter la transmission :

La gastroentérite se transmet par le contact avec les personnes atteintes et les objets.

- Lavez le linge et les objets souillés (ex. : les jouets, le plan de change, les toilettes, la baignoire...) le plus vite possible
- Lavez-vous les mains le plus souvent possible à l'eau et au savon et/ou au gel hydro alcoolique

Bébé a besoin de vous ! Ce serait dommage que toute la famille succombe.

Crédit: Freepik, Vecteezy

*Votre enfant est malade,*

*Vous vous posez des questions sur la gastroentérite :*

- *Comment se transmet-elle ?*
- *Que faut-il faire ?*
- *Qu'est-ce qu'il ne faut pas faire ?*

***Ce livret est fait pour vous !***

*Vous y trouverez quelques conseils afin que vous sachiez quoi faire lorsque votre enfant ou vous-même avez la gastroentérite*

## Crèche « Les P'tits Bouts »

Plaquette réalisée par l'infirmière de la structure

02.40.94.95.26/ [multiaccueil@sautron.fr](mailto:multiaccueil@sautron.fr)

*La « Gastro »  
est de retour*



Direction Enfance Jeunesse  
Pôle Famille

02.51.77.88.46 / [enfancejeunesse@sautron.fr](mailto:enfancejeunesse@sautron.fr)

