



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Quels aliments donner à un enfant qui a la diarrhée?

La diarrhée est fréquente chez les enfants et, passé la petite enfance, elle ne constitue habituellement pas une menace pour la santé.



Nombre d'enfants ont une selle deux ou trois fois par jour; les bébés nourris au sein, plus souvent encore. À l'occasion, des selles plutôt molles ne sont pas inquiétantes. Toutefois, si elles sont soudainement plus fréquentes, liquides, et si elles changent de couleur, votre enfant a probablement la diarrhée.

La plupart des cas de diarrhée sont bénins et les enfants guérissent spontanément avec ou sans aide. Cependant, si votre bébé a la diarrhée, il pourrait se déshydrater. Vous devriez donc consulter un médecin.

Voici les causes habituelles de la diarrhée :

- L'enfant boit trop de jus ou consomme certains fruits en trop grande quantité.
- Il prend des médicaments, notamment des antibiotiques. Si c'est le cas, communiquez avec votre médecin.
- Il souffre d'une gastro-entérite, une infection courante qui entraîne l'inflammation de l'estomac et de l'intestin. La diarrhée est souvent accompagnée de vomissements, de crampes d'estomac et d'une légère fièvre.
- Il souffre d'un empoisonnement alimentaire. Les symptômes pourraient comprendre des vomissements, de la fièvre, du sang dans les selles. Si vous croyez qu'il s'agit d'un empoisonnement alimentaire, consultez un médecin immédiatement.
- Il souffre d'allergies alimentaires, notamment au lait.

La déshydratation

La déshydratation est une perte de fluides et de sel, qui peut survenir en cas de selles fréquentes. Chez le bébé, une déshydratation grave peut être dangereuse et exiger l'hospitalisation. Pour éviter la déshydratation chez un enfant plus vieux, donnez-lui des liquides clairs dès que la diarrhée commence.

Si la diarrhée est grave, votre docteur pourra suggérer que l'enfant prenne une solution réhydratante par voie orale. Si vous le prenez à la pharmacie, demandez au pharmacien une solution d'électrolytes. Vous pouvez aussi la préparer à la maison en mélangeant de l'eau avec un peu de céréales de riz pour bébé et une pincée de sel.

Les symptômes de déshydratation comprennent une miction moins fréquente, l'assèchement de la bouche, des larmes moins abondantes, de la léthargie, de l'irritabilité, de l'insomnie, les yeux renfoncés, une peau décolorée ou ridée sur les mains et les pieds. Si l'enfant reçoit rapidement des soins, la déshydratation se traite facilement.

Les bons fluides et les bons aliments

En vous assurant que votre enfant consomme la bonne quantité d'aliments et de boissons, vous contribuerez à prévenir l'apparition de la diarrhée. Voici des suggestions en ce sens :

- Si la diarrhée est légère, votre enfant peut continuer de s'alimenter comme à l'habitude, mais vous remplacerez les jus de fruits ou les autres boissons sucrées par des jus dilués ou des liquides clairs.
- Si la diarrhée est modérée ou grave, votre enfant n'aura sans doute pas beaucoup d'appétit. Veillez-vous tout de même à ce qu'il boive beaucoup de liquides clairs et réduisez au minimum sa consommation de lait.
- L'enfant tolérera plus facilement de petits repas fréquents.
- Les premiers aliments à donner à un enfant qui souffre de diarrhée et de vomissements sont des aliments très faciles à digérer, par exemple, une banane, du riz, de la compote de pommes et une rôtie.
- Augmentez la consommation de fibres solubles qui absorbent l'eau et donnent du volume aux selles, ralentissant ainsi le passage des aliments et l'évacuation de liquide.
- Les aliments à forte teneur en fibres solubles sont les bananes, les pommes, les abricots, les pêches, les melons, les fraises, l'orge perlé, le riz, les pois, les haricots secs, l'avoine et le son d'avoine.
- Évitez les aliments qui ont une forte teneur en fibres insolubles, car ils ne se dissolvent pas dans l'eau et ils accélèrent le passage de la nourriture dans le système digestif. Par exemple, les fruits secs, le maïs, les légumes crus, les noix, les graines, le maïs éclaté, les fruits crus (sauf ceux énumérés plus haut).
- Réduisez ou éliminez la consommation d'aliments à forte teneur en lactose, comme le lait et les produits laitiers.

- Réduisez ou éliminez la consommation d'aliments gras.

Les symptômes graves

Si votre enfant présente l'un des symptômes suivants, emmenez-le chez le médecin immédiatement :

- Votre bébé a la diarrhée.
- Votre enfant manifeste l'un des symptômes de déshydratation.
- Il y a du sang dans ses selles.
- Il souffre à la fois de diarrhée et de constipation.
- Il pourrait avoir ingéré une substance toxique : des produits de nettoyage, une plante, des baies sauvages ou des champignons sauvages.
- Il fait une fièvre de 40°C (103°F) ou plus.
- Il semble très malade.

Bien que la diarrhée ne soit pas habituellement un problème de santé sérieux chez les enfants, les suggestions présentées dans cet article vous aideront à assurer que votre enfant est bien hydraté et consomme des aliments riches en fibres. Si votre enfant manifeste des symptômes de diarrhée grave, consultez un médecin immédiatement.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.