

**Les Petits BOBOS…**

Annexe 9

Le bébé ne parle pas, il ne peut exprimer son malaise, comme nous, avec des mots. Et vous êtes aux premières loges pour détecter les signes d’inconfort de votre enfant et confier au médecin le soin de les interpréter.

**Les « Sonnettes d’Alarmes »**

**Chez le tout petit, toute modification du comportement peut être une alerte.**

* Un sommeil différent :

Anormalement prolongé ou au contraire agité, morcelé de réveils fréquents.

* Des pleurs incessants, strident aigus.
* De la fièvre (température au pli linguale à 38°C +0,5)
* Un manque d’appétit
* Des vomissements répétés
* Plusieurs selles liquides
* Des tâches sur la peau
* De la pâleur, une cyanose (lèvres bleues, pourtour de la bouche bleue ou bouts des doigts et des orteils bleus), une transpiration abondante au réveil.

**L’attitude à prendre :**

Si votre bébé présente un de ces signes, s’il vous inquiète, contactez votre médecin. N’hésitez jamais. Surtout si votre bébé et très jeune, surtout si vous n’êtes pas sûrs de vous. Si vous êtes très anxieux, le médecin vous apprendra à discerner les symptômes alarmants des autres. Mieux vaut un appel inutile qu’un appel tardif. Demander aussi à votre médecin de quoi votre bébé souffre. Bien comprendre aide à mieux soigner.

**La fièvre :**

La température normale de l’enfant varie entre 37°C à 37,5°C. Elle se mesure avec un thermomètre médical dans le pli inguinal ou avec un thermomètre scanner qui mesure la température en une seconde par infrarouge. Au-delà de 38°C, on parle de fièvre : le corps a trop chaud, son thermostat est en quelque sorte déréglé. La fièvre est souvent symptôme d’une infection. Mais le bébé peut avoir ‘trop chaud’ s’il est trop couvert, si la température ambiante est trop élevée, après un accès de pleurs ou une grosse colère.

**Marche à suivre pour prendre la température d’un enfant**

|  |  |
| --- | --- |
| **Rectum** | 1. Nettoyez le thermomètre avec de l’eau fraîche et savonneuse, puis rincez-le bien.  2. Lubrifiez le bout argenté du thermomètre (avec de la gelée ou de la vaseline, par exemple).  3. Installez votre enfant sur le dos en repliant ses genoux vers son ventre et en les écartant légèrement.  4. Insérez doucement le thermomètre dans le rectum sur une distance d’environ 2 cm et maintenez-le entre vos doigts. Si votre enfant ne collabore pas ou s’il se crispe, demandez-lui de pousser comme pour aller à la selle. Ceci aura l’effet de détendre son périnée et de faciliter l’insertion du thermomètre.  5. Au signal sonore, retirez le thermomètre et lisez la température.  6. Nettoyez le thermomètre de nouveau. |
| **Bouche** | 1. Attendez de 20 à 30 minutes après un repas.  2. Nettoyez le thermomètre avec de l’eau fraîche et savonneuse, puis rincez-le bien.  3. Placez le thermomètre sous la langue de votre enfant.  4. Assurez-vous que sa bouche est bien fermée et maintenez le thermomètre en place.  5. Au signal sonore, retirez le thermomètre et lisez la température.  6. Nettoyez le thermomètre de nouveau. |
| **Aisselle** | 1. Nettoyez le thermomètre avec de l’eau fraîche et savonneuse, puis rincez-le bien.  2. Placez le thermomètre au centre de l’aisselle de votre enfant et collez bien son bras par-dessus. Puis, maintenez le thermomètre en place.  3. Au signal sonore, retirez le thermomètre et lisez la température.  4. Nettoyez le thermomètre de nouveau. |

**Mesures simples pour soulager votre enfant lorsqu’il fait de la fièvre**

* **Offrez à votre enfant un environnement calme**et propice au repos, car toute agitation peut faire augmenter sa température.
* **Faites-lui porter des vêtements légers et bien secs.** Cela permet d’évacuer naturellement la chaleur par la peau et la transpiration. S’il frissonne, couvrez-le légèrement jusqu’à ce que les frissons s’arrêtent.
* **Donnez-lui souvent à boire afin d’éviter qu’il ne se déshydrate,** par exemple de l’[eau](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-eau-soif), de la soupe, une préparation à base de gélatine, etc. Évitez de lui donner des boissons comme le cola, le thé, les boissons pour sportifs et les [jus](https://naitreetgrandir.com/blogue/2011/08/21/r-233-ponses-224-vos-questions-les-jus-de-fruits/) de fruits. Ne donnez pas de liquide froid à un enfant de moins de 10 mois.
* **Maintenez la température de la pièce entre 21 °C et 23 °C**
* **Passez une débarbouillette d’eau tiède sur le corps de votre enfant si vous croyez que cela l’aidera à se sentir mieux.**Assurez-vous toutefois de lui avoir donné auparavant un médicament qui fait tomber la fièvre.
* **Évitez les frictions à l’alcool, les bains d’eau froide ou tiède, les bains de glace et l’utilisation d’un ventilateur,** car ces mesures pourraient accentuer l’inconfort de votre enfant en le faisant frissonner.
* **Ne le forcez pas à manger** s’il refuse la nourriture ou s’il mange moins que d’habitude.