

Comment reconnaître la déshydratation chez le bébé ?

La **déshydratation** suppose une **perte importante d'eau dans l'organisme**. Chez l'enfant, elle survient le plus souvent après une diarrhée. Faisant partie des motifs d'hospitalisation les plus fréquents, la **déshydratation chez le bébé** peut entraîner des conséquences graves sur sa santé. Parfois, elle peut même mettre en jeu le pronostic vital. Comment définir la **déshydratation chez un nourrisson** ? Comment la reconnaître ? Que faut-il faire pour la prévenir ? Et surtout comment la traiter ? Voici les réponses.

Quelques mots sur la déshydratation chez l'enfant

Il faut savoir que le corps élimine l'eau de façon constante. Ceci se fait par la respiration, les urines, les sueurs et bien d'autres façons. Si l'apport en eau n'est pas à la hauteur de ces pertes, un déséquilibre de minéraux s'installe. Or, ces éléments sont utiles au bon fonctionnement de l'organisme.

La **déshydratation** se produit lorsque l'organisme subit **un manque ou une perte excessive d'eau et de minéraux**. Chez un nourrisson ou un enfant, ce phénomène se traduit par **une perte de 5 % de son poids**. On parle de **déshydratation minime**. Toutefois, il existe différents niveaux plus hauts :

- **déshydratation modérée** : perte de poids entre 5 et 10 % ;
- **déshydratation sévère** : perte de poids de plus de 10 % du poids corporel de l'enfant.

Les causes les plus fréquentes de la déshydratation du bébé

L'origine de la **déshydratation bébé** s'explique par trois mécanismes :

- augmentation de la perte liquidienne ;
- insuffisance de l'apport en eau ;
- ou les deux.

Dans la majorité des cas, la perte liquidienne chez l'enfant est due aux troubles digestifs. Les plus fréquents sont la diarrhée et le vomissement.

Elles peuvent également provenir de problèmes rénaux ou cutanés, ceux-ci étant dans le cadre d'un diabète ou de brûlures.

Un enfant qui souffre de pharyngite possède aussi de grands risques de développer une **insuffisance d'apport en eau**. Sa gorge étant enflammée, il boira moins à cause de la douleur ou des gênes ressenties.

Il en est de même lors d'une fièvre. Habituellement, une augmentation de la température corporelle engendre une perte insensible, c'est-à-dire pas très conséquente. Mais ce n'est pas le cas pour le bébé. Ce dernier peut perdre beaucoup d'eau en cas de fièvre. De plus, il peut être irrité et ne voudra pas prendre le sein.

Une négligence de la part des parents peut aussi entraîner une **déshydratation chez l'enfant**, mais ce cas est plutôt rare.

Les différents symptômes d'une déshydratation chez l'enfant

Rappelons que 75 à 80 % du poids d'un nouveau-né est fait d'eau. Chez le nourrisson, elle est de 65 %. Les signes d'une déshydratation varient selon l'âge de l'enfant.

Signes présents chez le nourrisson

Chez les nourrissons, **les symptômes d'une déshydratation** ne sont pas très évidents. Cependant, il existe quelques signes auxquels vous devez prêter attention :

- une accélération de la respiration ;
- un réveil lent ;
- des gémissements ;
- un refus de tétée ou du biberon ;
- un vomissement important ;
- un comportement inhabituel.

Quand les symptômes apparaissent, le bébé présente en général des yeux creux et une bouche sèche. Sa peau change de couleur (rouge ou pâle) et après pincement, on remarque un pli persistant.

La présence d'une fontanelle déprimée est un autre **signe typique d'une déshydratation chez le nourrisson**. C'est la partie non osseuse observée sur le crâne du bébé. En plus des autres signes, si cette zone est creuse, consultez un médecin ou un pédiatre au plus vite.

Les signes d'un manque d'eau chez un enfant plus grand

Contrairement au nourrisson, la déshydratation se manifeste très clairement chez l'enfant. Elle se caractérise par :

- une sensation de soif intense ;
- une fatigue ;
- des urines en faible quantité ;
- des céphalées (maux de tête) ;
- des vertiges ;
- la sensation d'être désorienté...

Que se passe-t-il quand la déshydratation se complique ?

Il est tout à fait possible que la déshydratation s'aggrave, notamment lorsque la prise en charge est retardée. Ces complications s'expriment principalement par :

- des troubles cardiaques : accélération du pouls ou pouls filant (diminution des battements cardiaques) ;
- des troubles rénaux : une hématurie (présence de sang dans les urines), polyurie (forte augmentation du volume des urines), oligurie (baisse du volume des urines) ;
- des troubles neurologiques : trouble de conscience, crises de convulsions...

Comment prévenir la déshydratation chez l'enfant ?

Il existe différents moyens simples et efficaces pour **prévenir la déshydratation de l'enfant**.

Rafrâchir l'air dans la chambre du bébé

En cas de forte chaleur, il faut privilégier un environnement frais pour l'enfant. Pour ce faire, vous avez le choix entre une climatisation ou des méthodes plus naturelles. Voici quelques idées :

- Placez des plantes vertes sur la fenêtre, sur une véranda ou sur un balcon. Les végétaux contribuent à diminuer le réchauffement à l'intérieur des pièces de votre maison.

- Réduisez les appareils qui dégagent de la chaleur (four, plaque de cuisson, réfrigérateur). Mieux vaut les débrancher une fois leur utilisation terminée, y compris les veilleuses.
- Ouvrez les fenêtres ou ajoutez-y des volets.

Adopter des habitudes saines pour l'enfant

Quand vous sortez sous un temps chaud, habillez votre bébé avec des vêtements légers. Si nécessaire, n'hésitez pas à lui mettre un chapeau pour éviter les courants d'air.

Quand vous donnez le bain à votre bébé, préférez utiliser de l'eau tiède. Vous pouvez également le rafraîchir avec une serviette tiède autant que nécessaire.

Enfin, donnez fréquemment de l'eau à votre enfant. Il faut aussi limiter les activités extérieures entre 10 à 16 h. C'est à ce moment qu'il fait le plus chaud.

Comment faire pour réhydrater son enfant ?

Le traitement d'une déshydratation se fera en fonction de sa gravité. Si les pertes sont minimes, il est possible de réhydrater l'enfant par voie orale.

Compenser les pertes par SRO

Le premier recours en cas de déshydratation de l'enfant est la SRO (Solution de Réhydratation Orale). Ces solutions, vendues en pharmacie, sont conseillées si la perte de poids est inférieure à 5 %.

Si l'enfant est toujours allaité, l'allaitement ne doit pas être arrêté. Il est recommandé de donner la SRO en l'alternant avec les tétées.

Si vous utilisez du lait artificiel en biberon, les médecins préconisent de remplacer le lait par la SRO. Dans ce cas, donnez-en à l'enfant en petites quantités. Il faut effectuer ce geste plusieurs fois en une heure. Le bébé risque de ne pas aimer cette solution. Aussi, vous devez prendre le temps pour augmenter la quantité petit à petit. Au bout de 12 h, le lait habituel doit être réadministré au bébé.

Perfusion en milieu hospitalier

En cas de déshydratation sévère, il faudra hospitaliser l'enfant afin qu'il bénéficie d'un meilleur soin. Si le poids perdu dépasse les 5 % du poids initial, il faut entreprendre une réhydratation en intraveineuse. Le principe reste le même : restaurer la teneur en eau au sein de l'organisme du bébé.

Dans tous les cas, la surveillance de l'enfant est primordiale. La déshydratation d'un bébé peut s'aggraver en quelques heures. Le poids de l'enfant, le nombre de vomissements ou de selles font partie des éléments à surveiller.

La **déshydratation de l'enfant** est un trouble qu'il ne faut pas minimiser. Il est possible de la prévenir en donnant à boire à votre enfant, autant que possible. Chez les tous petits, la surveillance est l'élément clé en cas de fièvre, de vomissement, ou de diarrhée. Si votre bébé présente des signes de déshydratation, n'hésitez pas à consulter un médecin généraliste ou un pédiatre.