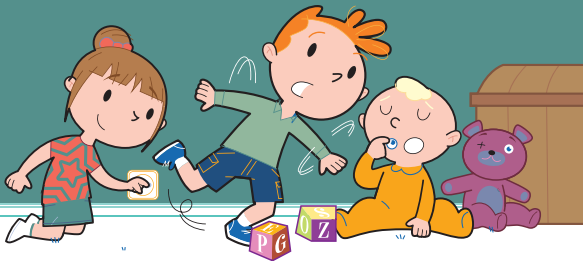


Guide bébé

Premiers pas, premiers bobos :
guide de premiers secours
chez les 0 à 3 ans

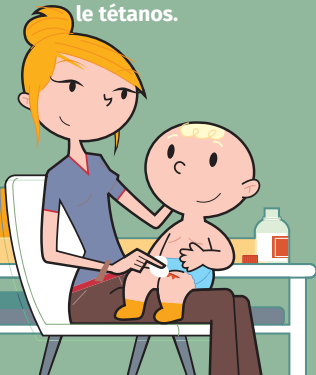
Avec les bébés et les enfants, mieux vaut avoir des yeux dans le dos. Ils échappent malheureusement parfois à notre vigilance avec comme conséquences des contusions, bosses ou blessures. Comment réagir quand un tout-petit tombe et se fait mal ? Que faire en cas d'intoxication, d'étouffement ou de brûlure ?

Ces fiches pratiques offrent les principaux conseils de premiers secours !



Plaie

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon avant de soigner la plaie de votre enfant.
- Rincez et/ou tamponnez la blessure avec de l'eau claire.
- Désinfectez la blessure avec un produit à base d'eau (demandez conseil à votre pharmacien).
- Nettoyez la blessure avec une compresse stérile.
- Couvrez la blessure avec un pansement stérile afin qu'aucune saleté ne puisse s'y infiltrer.
- En cas de saignement important, pressez le pansement sur la plaie.
- Vérifiez si l'enfant est en ordre de vaccin contre le tétanos.



Consultez votre médecin traitant si les blessures sont très sales, grandes, profondes, infectées ou en cas d'importants saignements.

Convulsions

Les convulsions fébriles se manifestent chez des enfants fiévreux (entre 6 mois et 5 ans) sous forme de raideurs et parfois de secousses dans les membres. La conscience est altérée. Elles sont impressionnantes, mais heureusement sans danger si elles sont brèves avec un retour rapide à l'état normal.

- Veillez à ce que l'enfant ne puisse pas se blesser durant les convulsions.
- Ne placez rien dans la bouche de l'enfant. Ne lui donnez pas non plus à boire !
- Découvrez-le et veillez à ce qu'il ne manque pas d'air.
- Mettez éventuellement un linge humide sur le front de l'enfant.
- Administrez-lui un suppositoire contre la fièvre, adapté à son poids.
- Veillez à ce qu'il puisse récupérer calmement.

Après des convulsions fébriles, prenez contact le plus rapidement possible avec votre médecin traitant. Il en recherchera la cause et vous dirigera si besoin vers un spécialiste.



Coup de soleil

- Mettez l'enfant à l'abri du soleil et laissez-le se reposer dans un endroit frais.
- Faites-lui boire davantage d'eau (pas trop froide).
- Placez éventuellement des compresses froides sur son front.
- En cas de déshydratation, donnez à votre bébé une solution de réhydratation et pour les plus grands, un mélange de jus de pomme et d'eau (moitié/moitié).

En cas de coup de soleil chez un bébé ou petit enfant, consultez votre médecin traitant et suivez ses conseils.



Noyade

- Placez l'enfant sur le dos et vérifiez s'il est conscient. S'il est inconscient, mais respire, couchez-le sur le côté.
- Si l'enfant ne respire plus, libérez ses voies respiratoires, faites-lui du bouche-à-bouche et un massage cardiaque (uniquement si vous avez suivi une formation). Sinon, cherchez de l'aide !
- Prévenez immédiatement les secours (112).

Même si l'enfant n'est pas resté longtemps sous l'eau, il est important de consulter un médecin !



Brûlure

- Maintenez la zone brûlée pendant 15 à 20 minutes sous l'eau courante tiède.
- Retirez prudemment les vêtements ou les bijoux (uniquement s'ils ne collent pas à la peau).
- Refroidissez uniquement la plaie, pour éviter une hypothermie.
- N'appliquez de baume ou de pommade que sur les petites brûlures.
- Une fois la brûlure refroidie, posez un pansement humide (compresse médicale ou essuie propre).

**S'il s'agit d'une brûlure grave, appelez immédiatement les secours (112) !
Pour les petites brûlures, rendez-vous de préférence chez votre médecin traitant. N'oubliez pas que toutes les brûlures peuvent être dangereuses pour les bébés et petits enfants.**



Piqûre d'insecte

- Essayez d'identifier l'insecte qui a piqué.
- S'il s'agit d'une abeille, retirez le dard en appuyant et en glissant avec vos ongles du bas vers le haut.
- Désinfectez la blessure et refroidissez-la pendant 10 minutes avec de la glace enroulée dans un essuie pour limiter les démangeaisons et le gonflement.
- Utilisez éventuellement un baume apaisant.
- S'il s'agit d'une morsure de tique, retirez la tique à l'aide d'une pince à tique spéciale et notez la date de la morsure.



Si le gonflement est plus grand que la surface de la main de l'enfant, si l'enfant a du mal à respirer ou si une grande tache rouge apparaît après une morsure de tique, consultez le plus vite possible votre médecin traitant ou appelez les secours (112) !

Asphyxie

S'il peut encore parler, tousser ou respirer, l'étouffement est léger. Encouragez l'enfant à continuer de tousser et vérifiez si sa respiration redevient normale.

- S'il s'étouffe sévèrement et qu'il est conscient, placez l'enfant sur le ventre, la tête plus bas que le corps. Selon la taille, couchez-le sur votre avant-bras ou votre cuisse.
- Soutenez la tête en plaçant votre pouce sur le coin de la mâchoire inférieure et deux doigts sur l'autre coin de la mâchoire inférieure.
- Frappez maximum 5 fois avec la paume de votre main entre ses omoplates.
- Vérifiez chaque fois si l'objet s'est décroincé.
- Si pas, retournez-le et pressez 5 fois sur la moitié inférieure du sternum (même geste qu'un massage cardiaque).
- Ne secouez surtout pas votre bébé !



Si l'enfant perd connaissance, couchez-le prudemment sur le côté et prévenez immédiatement les secours (112) avant de commencer la réanimation, à condition d'avoir suivi une formation.

Entorse

Si l'enfant souffre d'un gonflement douloureux après une chute ou s'il bouge difficilement, il s'est peut-être foulé, déboîté ou cassé un membre.

- En cas d'entorse, refroidissez la lésion avec de la glace pendant 20 minutes maximum.
- Ne mettez pas la glace directement sur la peau, mais enveloppez-la dans un tissu.
- Veillez à ce que l'enfant bouge le moins possible la partie du corps blessée.
- Ne remplacez jamais vous-même un membre anormalement positionné !

Si la douleur s'intensifie et si vous soupçonnez une entorse grave ou une fracture, consultez votre médecin traitant.



Ingestion

- Même si l'enfant paraît bien, appelez le Centre Antipoisons (070 245 245) et donnez un maximum d'informations sur la situation : quel produit, quelle quantité, quand, heure du dernier repas, âge et poids de l'enfant,...
- Retirez de la bouche de l'enfant les restes éventuels du produit, mais ne faites pas vomir l'enfant sans l'accord du Centre Antipoisons.
- Si l'enfant perd connaissance, prévenez immédiatement les secours (112) et mettez-le sur le côté, avec la bouche vers le sol. Surveillez sa respiration.

Ne maintenez pas l'enfant éveillé à tout prix et ne lui donnez ni médicaments ni quelque chose à boire de votre propre initiative.



Remarques

Si l'enfant souffre d'allergie ou d'une maladie particulière, ou s'il ne peut pas prendre certains médicaments, notez-le ci-dessous :

.....
.....
.....
.....

Numéro de votre médecin traitant
(pédiatre / médecin généraliste) :

.....



Secours : 112

(numéro d'urgence européen)

Centre Antipoisons : 070 245 245

Renseignements nationaux : 1307

Les Mutualités Libres regroupent :

part&namut
Mutualité Libre

helan
Mutualité libre

freie
krankenkasse