



Pour de précieux conseils.

Les premiers soins

Mieux vaut prévenir que guérir. Mais dans le cas où votre enfant subirait un accident, voici quelques principes de premiers soins qui pourront vous être utiles.

Et le plus important de tous : gardez votre calme.

Coupure

Coupure importante qui saigne beaucoup – Ne perdez pas de temps à nettoyer la coupure. Mettre un pansement propre et appuyer pour arrêter le saignement. Consulter un médecin.

Coupure légère ou éraflure – Lavez-vous les mains à l'eau et au savon. Rincer la plaie à l'eau courante. La nettoyer ensuite avec de l'eau et du savon, en prenant soin d'enlever la terre et les cailloux, si nécessaire. Sur une petite plaie, poser un pansement adhésif. Pour une blessure plus importante, faire un pansement afin de la comprimer.

Vous pouvez appeler Info-Santé afin de savoir s'il est nécessaire de consulter un médecin pour un examen ou pour recevoir des points de suture, des diachylons de rapprochement ou de la colle adhésive.

Morsure

L'enfant a été mordu par un animal ou... un autre enfant. Lavez la plaie à l'eau courante et au savon – ou dans un bassin rempli d'eau savonneuse – pendant 5 à 10 minutes. Rincez et recouvrez d'un pansement sec. Des risques d'infection sont possibles dans le cas de morsures animales ou humaines. Consultez le médecin ou appelez Info-Santé.

Saignement de nez

Rassurez votre enfant. Faites-le asseoir la tête légèrement penchée vers l'avant. Vérifiez s'il respire bien par la bouche, puis pincez les ailes de son nez (juste en bas de la partie osseuse) entre le pouce et l'index. Maintenez la pression sans arrêt pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'un caillot se forme. Après quelques heures, l'enfant peut se moucher doucement.

Il est rare qu'un bébé saigne du nez. Par contre, cela est fréquent chez l'enfant. Le saignement se produit souvent après un rhume (quand le nez est irrité) ou lorsque le petit s'est introduit un doigt ou un objet dans une narine. En général, c'est bénin.

Voici les recommandations de prévention après un saignement de nez :

- Éviter l'utilisation d'aspirine (ASA), d'antihistaminiques (sirop contre le rhume, Benadryl®,

Claritin®, Reactine®, Aeries®, etc.) et d'anti-inflammatoire (Advil®, Motrin®, etc.). Ces médicaments altèrent la coagulation sanguine.

- L'acétaminophène (Tempra®, Tylenol®, Abenol®) n'augmente pas le risque des saignements de nez et peut être utilisé sans problème.
- Maintenir l'humidité entre 30 et 45 % dans la chambre de l'enfant.

Chute et coup

Après une chute ou un coup, consultez le médecin si l'enfant a moins de 1 an (car son état est plus difficile à évaluer).

Si l'enfant a perdu conscience un moment, allez à l'urgence.

Si l'enfant reste inconscient, couchez-le sur le côté et appelez l'ambulance.

Votre enfant a déboulé l'escalier ou il a reçu un coup à la tête. Il est conscient, pleure, crie, hurle ? Il ne saigne pas, mais montre déjà une grosse « prune » ? Vous pouvez appliquer une débarbouillette d'eau froide. Surveillez-le dans les heures qui suivent, pour vous assurer qu'il a un comportement normal, ou dans les situations suivantes :

- somnolence ;
- vomissements, surtout s'ils se répètent ;
- difficulté à bouger le bras ou la jambe ;
- convulsions ;
- ecchymose (bleu) en arrière de l'oreille ou sous les yeux.

Blessures à la bouche et aux dents

Langue ou lèvre mordue

Nettoyer doucement le sang avec un linge propre et sec. Pour arrêter le saignement, appliquer une pression directe sur la plaie. Une débarbouillette d'eau très froide préviendra l'enflure. Si la blessure semble profonde ou continue à saigner abondamment, consulter afin de vérifier s'il y a lieu de faire des points de suture.

Dent de bébé délogée

Ne remettez pas la dent de bébé en place. Placez-la dans du lait froid en évitant de toucher la racine (partie située dans la gencive). Rendez-vous immédiatement chez le dentiste si possible, sinon dans une salle d'urgence.

Dent cassée ou déplacée

Allez chez le dentiste le plus tôt possible.

Coup sur la dent

Si votre petit fait une chute ou reçoit un coup sur une dent, il se peut qu'elle devienne grisâtre plusieurs mois après l'accident. Consulter alors votre dentiste.

Brûlure

Brûlure par un liquide

Le plus tôt possible, mettre la partie du corps ébouillantée dans l'eau ou sous l'eau fraîche pendant au moins 10 minutes. Si le liquide bouillant a touché un endroit du corps couvert d'un vêtement, ne pas enlever le vêtement avant de mettre sous l'eau la brûlure.

Allez à l'urgence si le vêtement est collé sur la peau ou si la brûlure est étendue.

Si la brûlure est difficile d'accès, poser dessus un linge propre imbibé d'eau fraîche; **ne pas frotter**.

L'huile pour bébés, le vinaigre, le beurre, le dentifrice et les pommades grasses aggravent la brûlure : évitez-les en tout temps.

Brûlure par le feu

Si les vêtements sont en feu, étendez l'enfant et éteignez les flammes en enroulant rapidement l'enfant (sauf sa tête) dans une couverture.

Éteindre le feu avant qu'il ne prenne de l'ampleur. Ne pas enlever les vêtements. Immerger la brûlure ou l'arroser d'eau fraîche pendant 10 minutes. Si la brûlure est difficile d'accès, poser dessus un linge propre imbibé d'eau fraîche; **ne pas frotter**. Retirer par la suite les vêtements qui ne sont pas collés à la peau.

Appelez le 9-1-1.

Brûlure par choc électrique

Votre enfant a pris un choc avec un fil électrique ou une prise de courant non protégée par un capuchon. Couper le courant avant de le dégager. Si l'enfant est inconscient, appeler le 9-1-1. S'il ne respire pas, commencer la réanimation cardiorespiratoire (RCR). L'électricité peut causer des brûlures internes graves, même en l'absence de brûlure apparente sur la peau.

Corps étranger dans le nez

Si vous n'arrivez pas à retirer l'objet dans le nez de l'enfant, amenez-le à l'urgence.

Même si vous le surveillez attentivement, le jeune enfant peut mettre dans son nez toutes sortes d'objets: bouton, caillou, morceau de mousse, pois sec, arachide, etc.

Si l'enfant a moins de 18 mois, n'essayez pas d'enlever le corps étranger, car vous ne réussirez qu'à le pousser plus loin. Si l'enfant a plus de 18 mois, vous pouvez essayer de retirer le corps étranger s'il est visible, s'il est possible de le saisir avec les doigts et si vous êtes capable de tenir la tête de l'enfant complètement immobile.

Sable dans l'œil

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.

Pour déloger le sable, rincer doucement avec de l'eau tiède. Si vous voyez un petit caillou dans le coin interne de l'œil, vous pouvez essayer de l'enlever avec le coin d'un mouchoir en papier mouillé. Ne pas insister en cas d'échec. Empêcher l'enfant de se frotter l'œil et appliquer une serviette mouillée d'eau froide pour améliorer son confort. Consulter un médecin au besoin.

Piqûres d'insectes

Pour protéger les enfants de moins de 2 ans des piqûres d'insectes, utilisez un filet moustiquaire sur la poussette. Habillez votre enfant de vêtements longs. Évitez les sorties extérieures durant les périodes où les moustiques sont les plus actifs : lever et coucher du soleil.

Les insectifuges doivent être utilisés avec précaution. Ceux à base d'huile de citronnelle, de lavande et d'un dérivé d'eucalyptus à odeur de citronnelle **ne sont pas recommandés** pour les enfants de moins de 2 ans. Utiliser un produit qui ne contient pas plus de 10 % de DEET pour les bébés de moins de 6 mois. De 6 mois à 2 ans, les produits à base d'huile de soya ou de DEET peuvent être utilisés si le risque de complications dues aux piqûres d'insectes est élevé (ex. : allergie, risque de transmission de maladies lors de voyages à l'étranger). Ne faites que 1 application par jour, en petite quantité, seulement sur les parties du

corps exposées à l'air. N'en mettez pas sur le visage et les mains.

En cas de piqûre, nettoyer avec de l'eau et du savon. Une compresse froide aidera à soulager la démangeaison et à diminuer l'enflure. Si l'enflure s'étend sur d'autres parties du corps ou si l'enfant a de la difficulté à respirer, il peut s'agir d'une réaction allergique sévère. Consulter immédiatement un médecin ou appeler le 9-1-1.

Étouffement

Si l'enfant qui s'étouffe ne peut pas tousser et qu'il a de la difficulté à respirer, composez le 9-1-1.

Votre enfant a introduit dans sa bouche un objet, un bonbon, un grain ou un morceau de raisin qui a fait fausse route. Il tousse, s'agite, pleure. Le laisser tenter de se dégager tout seul. **Ne pas intervenir tant qu'il peut tousser avec force.**

► Que faire ?

Enfant de 1 an et moins – Si l'enfant a un pleur faible, fait un son aigu en respirant ou devient bleu, le placer rapidement sur le ventre, par-dessus votre avant-bras que vous appuyerez sur votre cuisse. La tête de l'enfant doit être plus basse que son corps, le visage tourné vers le sol (voir le dessin).



De la paume de la main, donner 5 coups secs dans le dos, entre les omoplates, avec un mouvement de glissement vers la tête.

Si cela ne suffit pas, retourner l'enfant sur le dos, sa tête plus basse que son corps. Placer 2 doigts sur son sternum (entre ses 2 seins), les tenir bien droits et faire une pression rapide puis relâcher ; répéter 5 fois de suite, sans déplacer les doigts. Vous assurer de ne pas toucher le bout du sternum.

Continuer à donner 5 coups secs dans le dos suivis de 5 pressions sur le sternum jusqu'à ce que le corps étranger sorte ou que l'enfant commence à respirer ou à tousser.

Lorsque l'enfant a éliminé le corps étranger, l'asseoir sur vos genoux, le calmer et le rassurer. Le faire boire seulement s'il respire bien. L'emmener chez le médecin. Il s'assurera que l'étouffement et vos manœuvres n'entraînent pas de complications.

Si la manœuvre échoue et que le bébé tombe inconscient, appelez le 9-1-1 et faites ceci en attendant l'ambulance : coucher votre enfant sur le dos, placer une main sur son front pour renverser légèrement sa tête vers l'arrière et soulever son menton avec 2 doigts. Regarder dans sa bouche. Si vous voyez le corps étranger et croyez pouvoir l'enlever facilement, le retirer délicatement. Si l'enfant ne respire pas, recouvrir son nez et sa bouche avec votre bouche et souffler 2 fois. Puis, en gardant une main sur son front, placer 2 doigts entre ses 2 seins et pousser sa poitrine 5 fois vers le plancher. Regarder si vous voyez le corps étranger et répéter les manœuvres jusqu'à l'arrivée des ambulanciers ou jusqu'à ce que le bébé respire.

Enfant de plus de 1 an – Vous pouvez tenter la manœuvre d'Heimlich. Placez-vous derrière lui et entourez-lui la taille de vos bras. Fermer l'une de vos mains (poing roulé), la recouvrir de l'autre main, juste au-dessus du nombril, et

donner des coups secs et rapides vers l'intérieur et vers le haut.

Recommencez jusqu'à ce que le corps étranger soit expulsé.

Intoxication (empoisonnement)

Si vous soupçonnez une intoxication, **voici ce qu'il faut faire** :

- si l'enfant ne respire pas ou est inconscient, appelez le 9-1-1 ;
- si le produit dangereux a été avalé, appelez sans tarder au Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060.

Les intoxications sont la deuxième cause d'hospitalisation chez les enfants de 0 à 4 ans, après les chutes. Elles surviennent souvent à la maison. Les petits s'empoisonnent surtout

avec des médicaments (vitamines, antibiotiques, médicaments contre la fièvre) et des produits domestiques (agents nettoyants, combustibles, cosmétiques, plantes, etc.).

- Si la substance toxique a touché les yeux ou la peau, rincer abondamment à l'eau claire, puis appeler le Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060.
- Le lait n'est pas un antidote à une substance dangereuse avalée.

Le Centre antipoison du Québec est un service d'urgence accessible 24 heures par jour. On vous dira comment agir selon l'état de l'enfant, le produit en cause et la voie d'intoxication (bouche, peau ou yeux).

▶ Que faire?

- **Ne pas faire vomir l'enfant.**
- **Ne pas administrer de traitement (charbon activé ou sirop vomitif) sans qu'une infirmière du Centre antipoison du Québec ou un professionnel de la santé vous le recommande.**
- Ne pas tenter de neutraliser le produit.
- Garder le produit qui a causé l'intoxication pour le montrer au médecin au besoin.