

## Nourrissons : toujours au frais !

L'exposition à la chaleur, même dans une pièce ou une zone ombragée, peut avoir des effets redoutables chez les nourrissons car elle entraîne rapidement une déshydratation. L'effet de la chaleur est encore pire quand le bébé est installé dans un endroit où il y a du vent : la sueur s'évapore encore plus vite et la fraîcheur du souffle d'air empêche de se méfier des premiers signes de déshydratation.

Pendant la saison chaude, veillez à ce que votre bébé reste le plus possible au frais et à l'ombre. Faites-le boire souvent. Si, au soir d'une journée chaude, votre bébé est grognon ou fébrile (la température peut dépasser 40°C), pensez d'abord à la possibilité d'un « coup de chaleur », c'est à dire une déshydratation avec perte de sel.

Source : Open Rome

## « Déshydratation »

Perte d'eau pouvant nécessiter une hospitalisation si elle est très importante ou si elle est aggravée par une perte de sel (il faut du sel pour retenir l'eau dans le corps).

L'eau représente 75% à 80 % du poids d'un nouveau-né, 65 % de celui du nourrisson de plus d'un an et 60 % de celui de l'adulte. La déshydratation se traduit par une perte immédiate de poids (1 litre d'eau pèse 1 kilogramme).

Chez les nourrissons, pendant la saison chaude, le risque de déshydratation est surtout lié à une sudation importante. En effet, la sueur contient de l'eau et du sel. Quand la perte de sel est importante, la déshydratation se double de troubles variés : étourdissements, nausées, douleurs musculaires et surtout fièvre.

Si, au soir d'une journée chaude, votre bébé devient grognon ou fébrile, pensez avant tout à une déshydratation avec perte de sel. Dans ce cas, inutile de vous jeter sur votre boîte d'antibiotiques. Il faut montrer sans tarder votre bébé à un médecin pour qu'il évalue l'ampleur des pertes d'eau et de sel.

En fonction du poids perdu et de l'aspect de la peau, il va déterminer le rythme optimal et le dosage des boissons et de l'alimentation. Si la déshydratation est importante, une hospitalisation momentanée peut être nécessaire.

Source : Open Rome

## Météo antibio

### Risques

- Grippe très faible
- Covid19 en baisse
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire moyen
- Gastro-entérite moyen
- Allergie pollens moyen

Sources : RNSA, Santé Publique France, Behcl

Météo régionale : <https://epidmeteo.fr>



### Quiz

#### « Bactérie » ?

Cochez la ou les bonnes réponses (s'il y en a)

- ennemi à combattre par tous les moyens
- responsable de la grippe et du rhume
- se multiplie par mille toutes les heures
- disséminée dans un but commercial.

Solution en ligne sur

<https://openrome.org/ddj/annee/2021>

Pour s'abonner :

<https://openrome.org/abonnement/ddj>