

Prévenir les infections chez votre nouveau-né



Le **virus respiratoire syncytial (VRS)** est un virus qui se manifeste plus souvent de la période allant de la fin de l'automne au début du printemps. Le VRS se présente sous forme de rhume qui peut se compliquer en pneumonie ou bronchiolite.

Ces infections sont très fréquentes chez les jeunes enfants : **90 % des enfants contracteront un épisode de bronchiolite** (infection respiratoire) et presque tous les enfants auront été infectés au VRS avant l'âge de deux ou trois ans.

Chez les enfants de moins d'un an, ces virus respiratoires sont la cause la plus fréquente d'hospitalisation.

Le saviez-vous?

L'allaitement maternel apporte une certaine protection contre les infections virales.



Comment peut-on les prévenir?

Ces infections s'attrapent par contact direct avec les sécrétions de personnes infectées. Pour se protéger et éviter la transmission des infections, il est essentiel d'adopter de bonnes habitudes d'hygiène :

Il est très important :

- ♥ De se laver les mains régulièrement, surtout avant de prendre bébé;
- ♥ D'éviter tout contact avec des personnes malades, même si ce n'est qu'un simple rhume;
- ♥ D'éviter d'amener bébé dans des endroits très fréquentés (centre d'achat, garderies, grandes réunions de familles, etc.);
- ♥ D'éviter le partage de jouets qui auraient pu être manipulés par des personnes malades, surtout d'autres tout-petits;
- ♥ De jeter rapidement les mouchoirs souillés et de désinfecter souvent les comptoirs si un membre de la famille est enrhumé;
- ♥ D'éviter la fumée secondaire.

Quels sont les symptômes?

Les symptômes se manifestent généralement comme un rhume :

- ♥ Congestion ou écoulement nasal;
- ♥ Fièvre légère;
- ♥ Toux.

Nous pouvons également observer une respiration plus rapide et sifflante, et du tirage (utilisation des muscles entre ou sous les côtes pour respirer).

La congestion nasale peut également rendre les boires difficiles : bébé boit moins et élimine donc moins qu'à l'habitude.

Comment aider bébé enrhumé à la maison?

Pour aider au confort de bébé, améliorer son état de santé et prévenir les complications, il est conseillé de :

- ♥ Vous assurer que votre bébé s'alimente et s'hydrate suffisamment. Un bébé congestionné a souvent de la difficulté à boire : offrez-lui de plus petites quantités, mais plus souvent.
- ♥ **Bien nettoyer le nez de votre enfant** pour faciliter sa respiration et éviter l'accumulation de sécrétions. Utilisez de l'eau saline (maison ou vendue en pharmacie).

Balayez le code QR ci-dessous avec votre téléphone intelligent pour consulter les astuces proposées par « Mieux vivre avec notre enfants ».



[Inspq.qc.ca/mieux-vivre/sante/problemes-sante-courants/nez-bouche-qui-coule](https://inspq.qc.ca/mieux-vivre/sante/problemes-sante-courants/nez-bouche-qui-coule)

- ♥ Au besoin, employez un mouche-bébé pour aspirer les sécrétions du nez de votre enfant, selon les indications du fabricant.
- ♥ Positionner bébé en position inclinée à 30 degrés en mettant des couvertures ou un oreiller **sous le matelas**.
- ♥ Il n'est pas recommandé de donner des médicaments contre la toux ou le rhume aux enfants de moins de 6 ans.

Quand doit-on consulter?

Vous devez consulter un professionnel de la santé en clinique si votre enfant :

- ♥ Boit et urine moins qu'habituellement;
- ♥ A de la difficulté à boire au sein ou au biberon à cause de la toux ou de la congestion;
- ♥ Est incapable de dormir à cause d'une toux plus importante;
- ♥ Est agité et pleure beaucoup, surtout la nuit.

Vous devez consulter **IMMÉDIATEMENT** (à l'urgence au besoin) si votre enfant :

- ♥ Est amorphe, moins éveillé;
- ♥ Est pâle ou mal coloré;
- ♥ Refuse de boire;
- ♥ A une respiration plus rapide, plus difficile (respiration sifflante et/ou avec tirage, élargissement des narines à l'inspiration) malgré une bonne et fréquente hygiène nasale;
- ♥ A **moins de 3 mois** et présente de la fièvre (température rectale de **plus de 38,0 °C**);
- ♥ A **3 mois et plus** et présente de la fièvre (température rectale de **plus de 38,3 °C**), accompagnée d'une diminution de son état général (bébé plus endormi, qui boit peu, plus irritable, etc.).



Conception : Véronique Toussaint, infirmière de pratique avancée et D^{re} Isabelle Bouchard, Pédiatre.

Graphisme : Direction adjointe des communications.



Pour toute question, communiquez avec Info-santé au 811