

## **PHARMACIE DE VACANCES (nourrisson < 6 mois)**

### **Soins de base :**

- DIASEPTYL (spray, liquide) pour désinfection petites plaies
- Kamillosan collyre, Euphrasia : soulage yeux rouges, irrités (sable, eau, vent) ou petite conjonctivite
- crème cicatrisante : cicaplast, cicalfate...

### **Soins préventifs :**

- crème solaire écran total (50) : p.ex., Avène, Eucerin, La Roche Posay, Mustela . Ne pas oublier d'en mettre AVANT d'aller au soleil (avant de l'habiller) et d'en réappliquer souvent !!!
- Moustiquaire, DEET 30%.

**En cas de fièvre**, consulter en URGENCE. On peut (sans retarder l'avis médical) :

- Déshabiller l'enfant (nu ou body léger)
- bain tiède (35-36°C) ou cold pack (glace) dans un essuie sur dos et poitrine 10-15 min
- bien faire BOIRE SOUVENT de PETITES quantités /augmenter la fréquence des mises au sein

**En cas de diarrhée**, consulter en URGENCE. On peut:

- bien faire BOIRE SOUVENT de PETITES quantités / augmenter la fréquence des mises au sein
- tiorfix baby ou jr sur avis médical : 1-3 sachets /j si fortes diarrhées abondantes (coupe la diarrhée) ! si la diarrhée persiste ou si l'état général de votre enfant s'altère, il faut consulter!

### **Insectes et maladies**

Un grand nombre de maladies liées aux voyages sont transmises par des insectes infectés comme des moustiques, des puces, des mouches et des tiques.

Utilisez de l'insectifuge contenant du DEET 30% sur la peau exposée; évitez toutefois d'en appliquer sur les mains des enfants.

Les vêtements imprégnés d'insecticide peuvent être portés et une moustiquaire peut être placée par-dessus les parcs, les lits de bébé ou les poussettes pour protéger les jeunes enfants.

**En cas de piqûre d'insecte :**

- Sedagel.
- Si gonflé et rouge si terrain allergique: antihistaminique (Fenystil sol, Aerius sirop ou Xyzall) sur avis médical.

### **Avion**

Les maux d'oreilles occasionnés par les changements de pression pendant le décollage et l'atterrissage sont plus fréquents chez les enfants que chez les adultes. Pour atténuer la douleur, les nourrissons devraient téter au biberon ou au sein.

**Décalage horaire**

Les effets du décalage horaire peuvent se faire ressentir si vous traversez plusieurs fuseaux horaires. Les enfants qui subissent ces effets peuvent avoir de la difficulté à s'endormir le soir et se réveiller plus tôt que d'habitude. Ils peuvent aussi être irritables et somnolents pendant la journée.

Les longues siestes dans la journée peuvent aggraver la situation, car les enfants peuvent avoir de la difficulté à s'endormir le soir. Privilégiez de courtes siestes.