

PHARMACIE DE VACANCES

Soins de base :-DIASEPTYL(spray, liquide) ou ABC-DERM spray ,
Cédium: désinfecte SANS piquer !

-ARNICA (spray, crème) ou HIRUDOID ou crème RAP : localement
pour les bleus et coups associer à ARNICA MONTANA 5CH :
3granules 3x en 1h si grosse bosse + huile

essentielle Helychrise-Kamillosan collyre ou ophta, Euphrasia ou
Protears gtttes : soulage yeux rouges, irrités (sable,eau,vent) ou petite
conjonctivite- si infection: désomedine collyre:1-2gtte 4x/j 5-7j-crème
cicatrisante : épithéliale, cicaplast, cicalfate ou remederm silverSoins
préventifs :-crème solaire écran total (30-50) : p.ex : Avène, Eucerin,
La roche posay, Mustela, Louis Widmer (allday pour les plus
grands)...!!! ne pas oublier d'en mettre AVANT d'aller au soleil (avant
de l'habiller) et d'en ré appliquer souvent !!! <1an éviter les filtres
chimiques (écrans minéraux ok)-lotion antimoustique
:Solvarome,Dapis spray (préventif et curatif sans risque même pour
bébé), Moustimug (>3ans ou à pulvériser sur les draps ou le linge 1/2h
avant le coucher)les prises antimoustiques ne sont peut-être pas sans
danger pour les petits ! (moustiquaire ok) huile essentielle de
citronnelle ou d'eucalyptus.En cas de fièvre : -dévêtir l'enfant (nu ou
body léger)

-bain tiède (35-36°C) ou cold pack (glace) dans un essui sur dos et
poitrine 10-15 min -alterner : perdolan ou dafalgan max x/24h

nurofen -perdophen: max 3-4x/24h -bien faire BOIRE

! si l'état général de votre enfant ou son comportement vous inquiète ,,
il faut consulter ! En cas de vomissements :

-donner à boire SOUVENT de PETITES quantités : 10ml, 20ml, 30ml,
40ml, 50ml... alhydrate, ORS, soparyx (>6m),gastrolyte (>6m) au
début puis redonner du lait.Pour les plus grands : eau sucrée,
grenadine, coca dé gazéifié ou soparyx, bouillon... -si nécessaire :
MOTILIUM : max 3x/24h 15min avt de faire boire.

! si les vomissements persistent ou si l'état général de votre enfant s'altère, il faut consulter ! En cas de diarrhée :

-HYDRATER pour compenser les pertes : ORS, soparyx, protestais ORS ou probiotical ORS, eau sucrée...

-régime léger constipant : riz-carottes cuites, pomme-banane mûres, pdt, pâtes, biscuits secs, corn flakes, chips au sel, tucs...SANS FORCER !! laisser GRIGNOTER !!-éviter crudités, plats épicés, boissons gazeuses, sauces grasses...-entérol , lactéol , propargile , probiotical 1gel 2x/j

-tiorfix baby ou jr : 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 !

En cas de piqûre d'insecte :-dapis spray, sedagel ou fénigel + apis 5CH : 3gr /30min si gonflé et rougesi terrain allergique et >2ans : antihistaminique : Aerius sirop ou Xyzall ou Rupatall

En cas de coup de soleil/coup de chaleur :HYDRATER !! faire boire, rafraîchir, paracétamol, brumisateur,épithéliale spray(Aderma), cicalfate (Avène), cicaplast, tulle gras,...En cas de mal du transport : >2 ans

-touristil 1/2 comp 30min avt départ puis toutes les 6h (!! très amer ! !)en homéopathie : homeogen21 : sucer 1 pastille 30min avt puis toutes les 2h, Nausicalm (France) Pour les voyages en avion :Bien faire boire au décollage et surtout à l'atterrissage ! !Si douleur par la suite : otospray :1-2 pulv/oreille/4h + nurofen si >6m

N'oubliez pas le Traitement de fond de votre enfant s'il en suit un...et sa carte de vaccination Et BONNES VACANCES !!!