



## VOMITING & DIARRHEA

### Infant (Birth – 1 year old)

**Vomiting** in babies is usually due to overfeeding. Infants will spit up (regurgitate =) milk if they are overfed. It is normal for a baby to spit up if fed too much.

Milk or food allergies may be another cause of vomiting. Babies who are allergic to milk may also have diarrhea, eczema, and a runny, stuffy nose.

Babies may not gain weight if they vomit too often.

**Vomiting is sometimes a sign of a more serious illness.**

**Excessive vomiting** may lead to dehydration (lack of fluids in the body). Babies become dehydrated quickly.

#### Some signs of dehydration:

- a dry mouth
- baby is less active
- baby has less wet diapers
- baby does not have tears

**Diarrhea** is when bowel movements are more watery and more often than usual. Diarrhea can be dangerous if not treated properly as it drains water and salts from your child. If these fluids are not replaced quickly, your child can

## DIARRHÉE ET VOMISSEMENTS

### Nourrissons (naissance à 1 an)

*Des vomissements excessifs peuvent provoquer la déshydratation (quantité insuffisante de liquides dans l'organisme). Les nourrissons se déshydratent rapidement.*

#### Signes de déshydratation :

- bouche sèche
- bébé moins actif
- moins de changements de couche
- pas de larmes

**La diarrhée** correspond à des selles molles et fréquentes (selles liquides).

La diarrhée peut être dangereuse si on ne la traite pas adéquatement car elle provoque une perte d'eau et de sel. Si on ne remplace pas rapidement ces éléments, l'enfant peut être déshydraté et nécessiter l'hospitalisation.

#### **Ce que vous pouvez faire :**

##### Si vous allaitez au sein :

Dès que la diarrhée et les vomissements commencent, continuez à allaiter chaque fois que le bébé le réclame. Offrez-lui d'autres liquides comme Pedialyte ou Lytren (vendus en pharmacie).

Une solution orale de réhydratation comme Lytren ou Pedialyte contient la bonne proportion d'eau, de sel et de sucre.

become dehydrated and may need to be in hospital.

### **Things you can do:**

#### **If Breastfeeding:**

At the start of vomiting & diarrhea, keep breastfeeding on demand. Offer extra fluids such as Pedialyte or Lytren (available from the drug store).

The oral rehydration solution (ORS) like Lytren and Pedialyte have the right amount of water, salt and sugar.

#### **First 6 hours:**

Offer ORS in small amounts:

- 6 months and under – offer 1-2 ounces every hour
- 6 months to 2 years – offer 2-3 ounces every hour
- Over 2 years – offer 3-4 ounces every hour

If the baby is less than one year and refuses ORS by the cup or bottle, **try giving the ORS by teaspoon.**

If less than one year, **give only breast milk and ORS.**

If over 6 months, **give breast milk, ORS or ½ strength apple juice.**

If the child is over 12 months, **give ORS, clear soup (consommé), or apple juice.**

#### **6-12 Hours – Recovery Stage**

##### **Infants:**

- Keep giving the ORS until diarrhea slows down.
- When vomiting stops, offer usual formula or milk, slowly.

#### **Les six premières heures :**

Offrez la solution orale de réhydratation en petites quantités :

- 6 mois ou moins : offrez 1 ou 2 onces à toutes les heures.
- 6 mois à 2 ans : offrez 2 ou 3 onces à toutes les heures.
- Plus de 2 ans : offrez 3 ou 4 onces à toutes les heures.

Si le bébé a moins d'un an et que vous lui offrez la solution dans une tasse ou un biberon, **essayez avec une cuiller à thé.**

Si le bébé a moins d'un an, **ne lui donnez que la solution, en plus de l'allaiter.**

S'il a plus de six mois, **donnez-lui le sein, la solution, ou du jus de pommes coupé d'eau (1/2).**

Si l'enfant a plus de 12 mois, **donnez-lui la solution, une soupe claire (consommé), ou du jus de pommes.**

#### **6 à 12 heures – récupération**

##### **Nourrisson :**

- Continuez de donner la solution de réhydratation jusqu'à ce que la diarrhée commence à diminuer.
- Lorsque l'enfant cesse de vomir, offrez-lui graduellement le lait maternisé ou du lait.
- Commencez par faire alterner le lait et les liquides clairs.

##### **Enfant :**

- Continuez de lui offrir des liquides.
- Présentez-lui, un à la fois, des aliments comme des bananes, du riz, de la compote de pommes ou des rôties.
- Au bout de 24 heures, l'enfant peut généralement recommencer à s'alimenter normalement.

- Start by alternating milk and clear fluids.

### Children:

- Keep offering fluids.
- Offer food such as bananas, rice, applesauce, and toast one at a time.
- After 24 hours, children can usually eat their normal diet.

### When to get help:

Call your doctor or go to the hospital if:

- Your child has vomiting and diarrhea and is **less than 6 months old**.
- Your child has **bloody or black bowel movements**.
- If your child has **severe stomach cramps**
- If your child is vomiting after a bump on the head.
- If your child has vomiting or diarrhea with possible poisoning.
- If your child has vomiting or diarrhea with fever that last > 24 hours.
- If your child is **not active or is weak or limp**.

### Important Points:

- Do not give aspirin.
- Do not give kool-aid, pop, sweetened tea, or rice water. These can make the diarrhea worse.
- Do not give medications to stop the diarrhea. These will stop the body from getting rid of infection.
- Allow your baby to eat a normal diet as soon as he/she can.
- Be sure to take prescribed medication as directed
- To prevent spread of organisms that

### Quand chercher de l'aide:

Communiquez avec un médecin ou un hôpital si :

- un enfant de moins de 6 mois a de la diarrhée et des vomissements.
- vous remarquez du sang dans les selles de l'enfant ou s'il a des selles noires.
- si l'enfant a de fortes crampes.
- si l'enfant vomit après s'être blessé à la tête.
- si l'enfant souffre de diarrhée et de vomissements que pourraient être causés par un empoisonnement.
- si l'enfant souffre de diarrhée et de vomissements, accompagnés de fièvre, depuis plus de 24 heures.
- si l'enfant reste **inactif, est faible ou boite**.

### Important :

- Ne donnez pas d'aspirine.
- Ne donnez pas de kool-aid, de boissons gazeuses, de thé sucré ou d'eau de riz, car ces aliments peuvent empirer la diarrhée.
- Ne donnez pas de médicaments contre la diarrhée. Ces derniers peuvent nuire à l'organisme dans sa lutte contre l'infection.
- Laissez l'enfant s'alimenter normalement dès qu'il le peut.
- Assurez-vous d'administrer les médicaments tels que prescrits.
- Afin de prévenir la propagation des microorganismes qui peuvent causer la diarrhée, **lavez-vous les mains après être allé aux toilettes et avant de manger, de cuisiner ou de préparer le lait maternisé**.

may cause diarrhea, **wash your hands after using the toilet and before eating or preparing food or baby formula.**

If you cannot get to the drug store to buy ORS, you can make a solution at home of **½ tsp. salt, 2 tbsp. sugar and 1 litre water.**

Make sure your water supply is safe to drink. If not sure, boil the water for 10 minutes before making the solution. Cool the solution in the fridge.

Si vous ne pouvez vous rendre à la pharmacie pour acheter le liquide de réhydratation, vous pouvez en préparer vous-même : **½ cu. à thé de sel, 2 cu. à table de sucre et 1 litre d'eau.**

Assurez-vous que votre eau soit potable. En cas d'incertitude, faites bouillir l'eau pendant 10 minutes avant de préparer la solution. Laissez la solution refroidir dans le réfrigérateur.

**If you need more information:**

- Call your health centre/Public Health Nurse,  
**or**
- Call Health Links @  
1-888-315-9257

**If your condition changes or you feel that your symptoms are serious:**

- Return to the Emergency Department Immediately  
**or**
- Call an ambulance: (911)

**Pour plus de renseignements :**

- Communiquez avec votre centre de santé/Infirmière de la santé publique,  
**ou**
- Composez le numéro d'Info santé:  
1 888 315-9257

**Si vous notez une modification de votre état de santé ou que vous avez l'impression de manifester des symptômes graves:**

- Retournez immédiatement au service des urgences,  
**ou**
- Appelez une ambulance: (911)