

La gastro-entérite en période d'allaitement

😬 Principaux symptômes:

- Nausées;
- Vomissements;
- Maux de ventre;
- Diarrhée (3 selles liquides et plus sur une période de 24h);
- Crampes abdominales.

😬 Autres symptômes pouvant se présenter:

- Maux de tête;
- Douleurs musculaires;
- Fièvre légère;
- Déshydratation.

😬 Généralement, les symptômes durent entre 24h à 72h. Durant cette période, il est important de s'hydrater puisque les vomissements et la diarrhée font perdre beaucoup de liquide. Il est recommandé d'utiliser des formules de réhydratation ou encore d'utiliser la recette maison en attendant de pouvoir passer à la pharmacie.

😬 Guide de survie en 10 étapes:

1. Maman continuera d'allaiter malgré la présence de symptômes. Son lait offre des anticorps importants pour favoriser le rétablissement de bébé ou le protéger. Certaines mamans disent en effet que les symptômes étaient moins intenses chez leur bébé.
2. Durant la phase aiguë de la maladie, maman s'occupera de bébé que pour lui offrir à boire. Elle chargera une personne de son entourage de s'occuper de bébé durant la nuit, pour les couches et tous autres besoins.
3. Maman doit se rappeler que sa production peut diminuer légèrement notamment en raison de son état. La production, une fois la phase aiguë passée, reviendra à la normale. Si nécessaire, offrez les compléments dans des contenants minimisant les risques de confusion.
4. Maman tentera d'allaiter le plus souvent couché ou dans la position lui demandant le moins d'efforts physiques.
5. Si bébé est atteint de la maladie, maman offrira à bébé le sein plus souvent mais moins longtemps (lors de la phase aiguë) comme par exemple offrir le sein durant 10 secondes attendre 10 minutes si aucun signe de vomissement on peut réoffrir le même temps ou plus si bébé tolère bien. On offre en incriminant le temps de tétée.
6. L'allaitement est bien plus que simplement nourrir bébé. Dans ce contexte, l'allaitement est à la fois source de réconfort (on ne se sent jamais au top de sa forme quand on a une gastro) et source d'hydratation.

7. Veillez aux signes de déshydratation autant pour maman que pour bébé. En cas de doute, appelé info-santé 811 pour obtenir du soutien d'une infirmière.
8. Faire du cododo lorsque les symptômes aigus sont disparus. Vous pourrez plus facilement vous reposer et combler les besoins de nuit de bébé.
9. Lors de la phase de récupération, maman tentera de faire une lune de miel avec bébé autant pour continuer de récupérer que pour permettre à la production de se réajuster.
10. Lâcher prise durant quelques jours sur l'état de maisonnée.

Pour réduire les risques de confusion

<https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420243434055/>

Pour le cododo sécuritaire

<https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420250100721/>

Sources:

<https://www.quebec.ca/.../grippe.../gastro-enterite/...>

<https://www.quebec.ca/.../hydrater-et-rehydrater-pendant...>

<https://naitreetgrandir.com/.../indexmaladi.../fiche.aspx...>

<https://naitreetgrandir.com/.../urgencespre.../fiche.aspx...>

<https://www.lllfrance.org/.../1803-allaitement-et-gastro>