

Dr Sophie SIDLER , Pédiatre
65 Rue de Monstreux
1400 Nivelles
067/212588
sophie.sidler@gmail.com
www.pediatrie-crescendo.be

PHARMACIE DE VACANCES

Soins de base :-DIASEPTYL(spray, liquide), 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 Helychrisse

-Kamillosan collyre ou ophta, Euphrasia ou Protears gttes : soulage yeux rouges, irrités
(sable,eau,vent) ou petite conjonctivite- si infection: désomedine collyre:1-2gtte 4x/j 5-7j

-crème cicatrisante : cicaplast, cicalfate ou remederm silver

Soins préventifs :

-crème solaire écran total (30-50) : p.ex : Avène, Eucerin, Uriage, La roche posay, Mustela, Louis
Widmer (allday pour les plus grands), Biosolis...

!!! 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 essuie 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 : ProtectisORS, Probiotal ORS, Orisel, soparyx,
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...

-protectis, propargile , probiotal, ergyphilus, enterol 1gel 2x/j

-tasectan ou 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 rouge

si 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, cicalfate (Avène), cicaplast, tulle gras,...

En cas de mal du transport : >2 ans: touristil ½ comp 30min avt départ puis toutes les 6h (amer),
Nausicalm (en France)

en homéopathie : homeogen21 ou cocculus: sucer 1 pastille 30min avt puis toutes les 2h

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 !!!