

# Mon enfant et sa santé

**100 fiches pour avoir  
les bons réflexes au quotidien**



**+ Questions  
aux experts**

[www.laurencepernoud.com](http://www.laurencepernoud.com)

horay



# Mon enfant et sa Santé

**100 fiches pour avoir  
les bons réflexes au quotidien**

Dans la même collection :  
*Crèche ou nounou ?*  
*Comment faire garder mon enfant*  
par Ghislaine Camus



Retrouvez tous nos experts sur le site  
[www.laurencepernoud.com](http://www.laurencepernoud.com).

Ils vous répondent en priorité et gratuitement.

Pour envoyer votre question, rien de plus simple : il suffit de vous inscrire sur le site et d'aller dans la rubrique *Contact Experts*.

### ATTENTION

Malgré l'attention portée à la rédaction de cet ouvrage, les auteures et leur éditeur ne peuvent assumer une quelconque responsabilité du fait des informations qui y sont ou n'y sont pas contenues. Les conseils écrits dans le livre ne dispensent pas d'une consultation. Il y a donc lieu de s'adresser à un médecin pour traiter de problèmes particuliers.

© EDITIONS HORAY 2017  
5, allée de la 2<sup>e</sup> Division Blindée, 75015 Paris  
ISBN : 978-2-7058-0556-2  
[contact@laurencepernoud.com](mailto:contact@laurencepernoud.com)

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants-droits, est illicite (art. L.122-4).

Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituera donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Préface

## Par le Pr Bertrand Chevallier,

*Chef du service pédiatrie, hôpital Ambroise Paré  
(Boulogne-Billancourt)*

L'enfant n'est pas un adulte miniature. La pédiatrie est une médecine qui s'exerce sur un individu en développement. Ce n'est pas par hasard que les termes clés de cette spécialité sont croissance, développement et maturation.

*Trébucher, chanceler, bégayer, c'est le charme  
De cet âge où le rire éclot dans une larme  
Ô divin obscur du langage enfantin*

Une meilleure connaissance du développement de l'enfant évitera aux parents interrogations, inquiétudes et souvent, une arrivée précipitée aux Urgences. Assurer une nutrition équilibrée, prévenir les carences, les maladies infectieuses, les accidents, constitue une ardente obligation.

Analyser, comprendre les symptômes qu'ils vont rencontrer: fièvre, toux, pleurs, diarrhée, vomissements, connaître ce qui peut en faire leur gravité, repérer la nécessaire venue aux Urgences hospitalières sont l'objectif de tous. Les auteurs ont choisi d'aborder la maladie sous l'angle des signes que constatent les parents: la vraie vie finalement.

*Que dit-il? Croyez-vous qu'il parle? J'en suis sûr  
Mais à qui parle-t-il? A quelqu'un dans l'azur  
L'enfant candide, au seuil de l'humaine misère...  
Balbutie, humble voix confiante et touchante  
Ce qui pleure finit par être ce qui chante  
Ses premiers mots ont peur comme ses premiers pas*

L'expérience d'un pharmacien et de deux médecins exerçant dans un service des Urgences hospitalières, observatoire incomparable de la réalité des maux de chacun, se retrouve tout au long de la lecture de l'ouvrage. C'est par le contact quotidien avec l'enfant et sa famille, **en informant et en formant les parents que l'on améliorera la prise en charge de l'enfant.**

Cet ouvrage n'a pas la prétention d'aborder tous les problèmes de la petite enfance. Il se veut plus modestement un guide pratique et directement utilisable.

**PARTIE 1. Le suivi médical de mon enfant** ..... 11**Prévention**

- 1. Consultations et bilans ..... 12
- 2. Hygiène de vie ..... 16
- 3. Les vaccins ..... 18
- 4. Les bons gestes d'anticipation ..... 22
- 5. Prévenir les accidents du quotidien ..... 24

**Médicaments**

- 6. Le médicament n'est pas un produit comme un autre ..... 27
- 7. Les médicaments sans ordonnance ..... 29
- 8. Les médicaments sur ordonnance ..... 32
- 9. La bonne attitude face aux médicaments ..... 35
- 10. L'homéopathie ..... 39
- 11. La pharmacie familiale ..... 40
- 12. En voyage ..... 42

**PARTIE 2. Les symptômes de la tête aux pieds** ..... 47**État général**

- 13. Mon enfant a de la fièvre ..... 48
- 14. Mon enfant pleure beaucoup ..... 50
- 15. Mon enfant est fatigué ..... 52
- 16. Mon enfant dort mal ..... 54

**Tête**

- 17. Mon enfant a une anomalie des fontanelles ..... 56
- 18. Mon enfant a mal à la tête ..... 57

**Yeux**

- 19. Mon bébé a l'œil qui coule en permanence ..... 59
- 20. Mon enfant a l'œil rouge et collé au réveil ..... 60
- 21. Mon enfant a l'œil qui gratte ..... 62

**Oreilles**

- 22. Mon enfant a une otite aiguë ..... 63
- 23. Mon enfant entend moins bien: otite séreuse ..... 64
- 24. Mon enfant a les oreillons ..... 65

**Nez**

- 25. Mon enfant a le nez qui coule ..... 66
- 26. Mon enfant saigne du nez ..... 68

---

## Bouche

27. Mon enfant a mal aux gencives .....	69
28. Mon enfant a mal à la gorge .....	70
29. Mon enfant a des boutons dans la bouche .....	71

## Cheveux

30. Mon enfant a des croûtes de lait .....	73
31. Mon enfant a des poux .....	74

## Respiration

32. Mon enfant tousse .....	76
-----------------------------	----

## Appareil digestif

33. Mon enfant a mal au ventre .....	78
34. Mon enfant a la diarrhée .....	80
35. Mon enfant fait une intoxication alimentaire .....	82
36. Mon enfant vomit .....	84
37. Mon enfant est constipé .....	86
38. Mon enfant régurgite .....	88
39. Mon enfant a les selles décolorées .....	90
40. Mon enfant a du sang (rouge) dans les selles .....	91
41. Mon enfant a des selles noires .....	92
42. Mon enfant a des vers .....	93
43. Mon enfant tache sa culotte .....	94

## Peau

44. Mon enfant a un ictere .....	96
45. Mon enfant a les fesses rouges .....	97
46. Mon enfant a une éruption cutanée: la roséole .....	98
47. Mon enfant a une éruption cutanée: la rubéole .....	99
48. Mon enfant a une éruption cutanée: la rougeole .....	100
49. Mon enfant a une éruption cutanée: la varicelle .....	101
50. Mon enfant a une éruption cutanée: le syndrome pied-main-bouche .....	102
51. Mon enfant a une éruption cutanée: la scarlatine .....	103
52. Mon enfant a une éruption cutanée: la « 5 <sup>e</sup> maladie » .....	104
53. Mon enfant a une éruption cutanée: la maladie de Kawasaki .....	105
54. Mon enfant a une éruption cutanée: le purpura .....	106
55. Mon enfant a un furoncle .....	107
56. Mon enfant a un impétigo .....	108
57. Mon enfant a de l'eczéma .....	109
58. Mon nouveau-né a de l'acné .....	110

59. Mon enfant se gratte (allergie, urticaire) .....	111
60. Mon enfant s'est coupé, il a une plaie ouverte .....	112
61. Mon enfant a des grosseurs sous la peau (ganglions) .....	113
62. Mon enfant a une hernie .....	114
63. Mon enfant a une tique .....	115
64. Mon enfant a un coup de soleil .....	117

### Squelette

65. Mon enfant a mal aux jambes .....	119
66. Mon enfant a mal au bras .....	120
67. Mon enfant boite .....	121
68. Mon enfant a une ou des articulations gonflées .....	122

### Appareil génital et urinaire

69. Ma fille a la vulve rouge .....	123
70. Ma fille a des écoulements blanchâtres .....	124
71. Ma fille a des écoulements de sang au niveau de la vulve .....	125
72. Mon enfant a les seins gonflés .....	126
73. Mon fils a les testicules gonflés, rouges ou douloureux .....	127
74. Mon fils a le pénis rouge et gonflé .....	129
75. Mon enfant a mal quand il fait pipi .....	130
76. Mon enfant fait pipi tout le temps .....	131

## **PARTIE 3. Les cas d'urgence** .....

### Troubles respiratoires

77. Mon enfant a d'importantes difficultés à respirer .....	134
78. Mon enfant a une bronchiolite .....	136
79. Mon enfant fait une crise d'asthme .....	138

### Malaises

80. Mon enfant s'évanouit .....	140
81. Mon enfant convulse .....	142

### Accidents domestiques

82. Mon enfant s'est brûlé .....	144
83. Mon enfant a avalé un objet .....	145
84. Mon enfant a avalé un produit toxique .....	147
85. Mon enfant vient de mettre les doigts dans la prise .....	148
86. Mon enfant est tombé dans la piscine .....	149

### Chutes

87. Mon enfant est tombé .....	151
88. Mon enfant a un traumatisme crânien .....	154

---

## Déshydratation

89. Mon enfant est déshydraté.....	156
------------------------------------	-----

## Éruptions

90. Mon enfant fait une allergie.....	158
91. Mon enfant a des taches violacées.....	159
92. Mon enfant a une éruption et de la fièvre (hors purpura).....	160
93. Mon enfant a une éruption sans fièvre.....	161

## Piqûres

94. Mon enfant s'est fait piquer par une guêpe, un frelon, une abeille, une araignée.....	162
95. Mon enfant s'est fait piquer par un moustique.....	163
96. Mon enfant a une crise de paludisme (malaria).....	164
97. Mon enfant a la dengue ou le chikungunya.....	165

## Morsures

98. Mon enfant s'est fait mordre par un chien.....	166
99. Mon enfant s'est fait mordre par un serpent.....	167

## Hémorragie

100. Mon enfant saigne du nez de manière importante.....	168
101. Mon enfant crache du sang.....	169
102. Mon enfant vomit du sang.....	170
103. Mon enfant a une plaie.....	171

## Les bons réflexes en cas d'urgence

104. Les gestes de premiers secours.....	172
105. La gestion de la douleur et du stress.....	177

## ANNEXES

Numéros d'urgence.....	182
Sites et adresses utiles.....	183

## INDEX

.....	184
-------	-----



# Le suivi médical de mon enfant

PARTIE 1

À la maison ou en vacances, vous êtes en première ligne pour adopter les réflexes favorables à la santé de votre enfant.

Nos conseils privilégient avant tout la prévention et l'anticipation au quotidien. Du rappel des étapes du suivi médical, aux règles de vaccination, en passant par la composition de votre pharmacie familiale, le bon usage des médicaments et bien sûr l'adaptation de votre environnement pour éviter les accidents domestiques, vous trouverez dans les fiches 1 à 12 les moyens de sécuriser le développement de votre enfant entre 0 et 3 ans.

# 1. Consultations et bilans

## Objectifs et suivi du développement

Le suivi médical de votre enfant est primordial. L'objectif est d'assurer la surveillance de la croissance de son poids et de sa taille, de son développement psychomoteur et affectif. Il permet également le dépistage précoce d'anomalies, la prévention de maladies ou d'accidents. Votre médecin vous donnera des conseils et vous guidera selon les besoins de votre enfant.

### Suivi de la croissance : poids, taille, périmètre crânien

À chaque consultation, le médecin pèse votre enfant, mesure sa taille et son périmètre crânien. Chaque mesure est reportée sur une courbe, donnant ainsi des informations sur la dynamique de croissance de votre enfant et reflétant en partie son état de santé global.

### Suivi du développement psychomoteur

Le cerveau d'un bébé se modifie progressivement pour devenir un cerveau d'adulte. Les changements les plus importants ont lieu les 2 premières années de vie et permettent l'acquisition des différentes étapes du développement psychomoteur.

Le développement psychomoteur d'un enfant s'apprécie sur 4 grands axes :

- **la motricité globale**, c'est-à-dire l'acquisition de la tenue de tête, puis de la tenue assise, suivie de la station debout, et enfin de la marche, la course, l'escalade, etc. ;
- **la motricité fine**, c'est-à-dire l'acquisition de la préhension puis de la manipulation des objets (faire une tour de cubes, des puzzles, visser et dévisser, dessiner, etc.) ;
- **le langage**, depuis ses prérequis (vocalise, babillage) jusqu'à sa compréhension et son expression (gestuelle comme le pointage, puis orale) ;
- **la sociabilisation**, c'est-à-dire l'interaction avec l'entourage, comme le « sourire réponse » chez les plus petits, les centres d'intérêts, le comportement seul et en groupe, etc.

## Suivi du développement visuel et auditif

Le développement des sens comme la vision et l'audition est primordial pour l'acquisition des différentes étapes du développement psychomoteur. Un enfant sourd ne va pas bien développer son langage. Un enfant malvoyant ne va pas bien développer sa motricité. Ces handicaps peuvent générer des difficultés dans les interactions sociales. La vision d'un bébé se développe progressivement, alors que la qualité de l'audition d'un nouveau-né est proche de celle d'un adulte. L'audition est vérifiée les premiers jours de vie (soit par des tests auditifs à la maternité, soit en observant la réaction du nouveau né au bruit). Par la suite, il faudra rester vigilant, surtout si l'enfant fait des otites répétées car cela peut altérer son audition.

À chaque consultation de suivi, votre médecin vérifiera la vision et l'audition de votre enfant par des tests simples adaptés à l'âge de l'enfant.

### CONSEIL

Si vous avez l'impression que votre enfant n'entend pas bien ou ne voit pas bien, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

## Suivi de l'apparition de la dentition

À chaque consultation, le médecin appréciera le nombre de dents de votre enfant. Il pourra progressivement vous donner des conseils pour son hygiène dentaire.

## Par qui faire suivre votre enfant

Il est important de choisir un médecin traitant pour votre enfant. Ce médecin va suivre son évolution tout en apprenant à vous connaître. Il n'y a pas une seule façon de prendre soin d'un enfant. Votre médecin sera plus à même de vous conseiller s'il connaît bien le contexte familial dans lequel l'enfant grandit.

## Rythme de suivi

Les consultations de suivi sont des consultations programmées, différentes des consultations en urgences pour maladie (tableau 1). En effet, le temps d'une consultation n'est pas assez long pour prendre en charge la maladie et s'intéresser au développement de votre enfant, son alimentation, sa croissance et vous donner des conseils.

Vingt consultations sont obligatoires durant les 6 premières années de vie: dans les 8 premiers jours (par un médecin ou une sage-femme), puis une fois par mois jusqu'à 6 mois, à 9 mois, à 12 mois, 2 fois la deuxième année, à 2 ans, et enfin 2 fois par an jusque l'âge de 6 ans. Ces consultations sont remboursées à 100% par la Sécurité Sociale. Au cours des examens du 8e jour, de 9 mois et de 24 mois, un certificat de santé est réalisé. Ces certificats sont transmis au médecin responsable de la protection maternelle et infantile et permettent de s'assurer que tous les enfants accèdent aux soins. Le cas échéant, une aide est proposée à la famille (visite à domicile d'une puéricultrice de la PMI, soutien).

### À SAVOIR

La protection maternelle et infantile (PMI) est un service départemental qui assure la protection sanitaire des familles et enfants de moins de 6 ans et qui regroupe différents professionnels : médecins, puéricultrices, sages-femmes, psychologues, éducatrices, assistantes sociales. Les PMI sont réparties par secteur. Les consultations de suivi y sont gratuites.

**Tableau 1.**  
Consultations obligatoires prises en charge à 100 %  
par la Sécurité Sociale.

Âge de la consultation	Par	Certificat
8 jours	Médecin ou sage-femme	oui
1, 2, 3, 4, 5 et 6 mois	Médecin	
9 et 12 mois	Médecin	oui (9 mois)
2 examens entre 1 et 2 ans	Médecin	
2 ans	Médecin	oui
2 examens par an jusque 6 ans	Médecin	

## Carnet de santé

Le carnet de santé est un outil de liaison très utile entre les différents professionnels de santé qui vont s'occuper de votre enfant.

Il est important de l'apporter à chaque consultation.

Prenez-le également quand vous partez en vacances ou lorsque que vous faites garder votre enfant (séjour chez les grands-parents par exemple), il pourrait vous être utile en cas de problème de santé sur place.

Vous y trouverez plusieurs conseils, sur des thèmes variés à différents âges. Par exemple : donner le bain, gérer les pleurs, l'alimentation et la diversification, le sommeil, la sécurité de votre enfant, les dents.

### À SAVOIR

Les enfants de moins de 16 ans ne sont pas concernés par le parcours de soins coordonnés. Il est donc possible de demander une consultation chez un spécialiste (ORL par exemple) sans passer par le médecin traitant.





# Mon enfant et sa santé

**100 fiches pour avoir  
les bons réflexes au quotidien**



Essentiel et 100% utile, ce livre va vous aider à devenir **le « partenaire » actif de la santé de votre enfant depuis sa naissance jusqu'à ses 3 ans.**

**Son ambition ?** Du bobo à l'urgence, aborder ce qui concerne la santé du petit enfant, en y rappelant aussi les actions de **prévention** : vaccination, gestes et hygiène au quotidien...

**Son originalité ?** Un corpus de **100 fiches** faciles à comprendre, qui vous indiquent comment réagir à toutes les **situations**, même les plus critiques.

**Son plus ?** Une entrée dans l'ouvrage, guidée par **les parties du corps humain**, avec des réponses à vos questions les plus fréquentes : *Que se passe-t-il ? Qu'est-ce que cela peut être ? Qu'est-ce que je peux faire ? Quand consulter ?*

---

### Audrey Bénézit

est neuropédiatre à l'Hôpital Raymond Poincaré (Garches).

### Marie-Claude de Guerny

est urgentiste en pédiatrie à l'Hôpital Ambroise-Paré (Boulogne-Billancourt).

**Sylvie Roy** est docteur en pharmacie. Elle a travaillé au Ministère de la Santé sur les politiques de santé et de prévention.

---

Préface du **Pr Chevallier**, chef de service pédiatrie-urgences, Hôpital Ambroise-Paré (Boulogne-Billancourt).

**+** Questions  
aux experts

[www.laurencepernoud.com](http://www.laurencepernoud.com)

Après la lecture du livre, vous avez encore une question ?  
Nos experts vous répondent en priorité et gratuitement  
sur le site [www.laurencepernoud.com](http://www.laurencepernoud.com).

14,90 €

ISBN : 978-2-7058-0556-2



9 782705 805562



Ce livre est également disponible en version E-book.