

J'AI UNE SURPRISE POUR TOI...

UN GROS CACA.

fait sur images-droles.com



Notes de présentation

Le b.a.-ba du caca

Objet : Renseigner les parents sur les cacas de bébé.

- Qu'est-ce qu'un caca « normal »?
- Pourquoi les cacas de bébé changent-ils autant?
- Que révèlent-ils sur la santé de votre bébé?
- Quand faut-il demander l'avis d'un professionnel de la santé?
- Qu'est-ce qu'un caca d'adulte « normal »?

Contenu de la trousse

- Présentation « Le b.a.-ba du caca »
- Recettes pour les exemples de selles de bébé

Comment utiliser cette trousse

- Commencer par poser la question brise-glace.
- Afficher une photo en gros plan d'un caca de bébé et demander aux participants :
 - À quoi correspond le caca illustré?
 - Quand les bébés font-ils ce genre de caca?
 - Pourquoi font-ils ce genre de caca?
 - Que faire?
 - Quand faut-il consulter un professionnel de la santé?

Remarque : Cette activité peut être réalisée en entier ou en mode abrégé, en n'utilisant que quelques photos.



Question brise-glace

Demander aux participants :

Combien de couches utiliserez-vous pendant la première année de vie de votre enfant?

Réponse :

Si vous avez l'impression de changer constamment des couches, votre imagination ne vous joue pas des tours. Vous changerez approximativement 2 300 couches la première année! Cela représente 6 à 7 couches par jour.

Le contenu de la couche de notre bébé nous surprend parfois, mais il arrive aussi qu'il nous inquiète.

Le contenu de la couche est important parce que les cacas vous aident à déterminer :

- Si votre bébé s'alimente suffisamment. Tout ce qui entre doit ressortir, mais rien ne peut ressortir sans que quelque chose entre.
- Si votre bébé est en santé.
- Si votre bébé doit être examiné par un professionnel de la santé.



Le saviez-vous?

- Le caca de bébé change plusieurs fois d'aspect au cours de la première année, selon l'âge du bébé et ce qu'il ingurgite.
- La plupart des bébés se raidissent, grognent et s'empourprent lorsqu'ils font leurs besoins, peu importe la texture ou la taille du caca.
- Tant que leurs selles ne sont pas dures et sèches, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Si votre bébé a du mal à déféquer et qu'il expulse des boulettes fermes, il est probablement constipé.
- La constipation et ses manifestations surviennent le plus souvent lorsque bébé commence à prendre des aliments solides.
- Les tout-petits sont souvent fascinés par le contenu de leur couche. Ne vous étonnez pas s'il tente de partager cette fascination avec vous.
- L'apprentissage de l'utilisation du petit pot est un processus compliqué et comprend de nombreuses étapes. Votre enfant doit être physiquement et émotionnellement prêt à devenir propre. La plupart des enfants ne sont pas prêts avant l'âge de 22 à 30 mois, mais chaque enfant est différent.



Méconium – Le caca de nouveau-né

Saviez-vous que du caca se formait dans les intestins de votre bébé avant même sa naissance?

Gros plan sur la couche : Substance visqueuse et collante comme du goudron, de couleur noire tirant sur le vert foncé. Le méconium n'a pas beaucoup d'odeur, mais peut sentir la réglisse.

Quand? Dans les 24 à 48 heures qui suivent la naissance.

Pourquoi? Cette substance collante s'appelle le méconium. Elle contient les déchets que votre nouveau-né a accumulés lorsqu'il était à l'intérieur de l'utérus, comme du liquide amniotique, des cellules mortes de peau et de cheveu ou des sécrétions intestinales. Ce sera le premier caca de votre bébé et il sera expulsé un jour ou deux après la naissance, probablement avant votre retour à la maison. Plus le bébé expulse le méconium rapidement, moins il risquera de développer une jaunisse (jaunissement de la peau fréquent chez les nouveau-nés).

Que faire? À votre première montée de lait, vous produirez ce qu'on appelle le colostrum, un laxatif naturel qui facilite l'élimination du méconium. Les bébés nourris au lait maternisé pourraient prendre plus de temps à expulser le méconium. Le méconium est difficile à nettoyer, mais une noisette de gelée de pétrole ou une goutte d'huile minérale facilitera l'opération.

Quand faut-il consulter un professionnel de la santé?

- Votre nouveau-né n'a pas expulsé de méconium.
- Votre nouveau-né expulse encore du méconium à son 4^e jour de vie.
- Votre bébé fait moins d'un caca par jour.

La plupart des bébés expulsent le méconium après leur naissance, mais il arrive qu'ils le fassent avant de naître et le liquide amniotique se teinte alors de méconium. Si c'est le cas, votre bébé sera gardé sous surveillance pendant ses premiers jours de vie, car il pourrait avoir besoin d'antibiotiques ou d'oxygène.



Le caca de transition

Gros plan sur la couche : Caca moins collant, de couleur vert armée.

Quand? À n'importe quel moment, de la 1^{re} à la 5^e journée.

Pourquoi? Les intestins du bébé expulsent les restes de méconium et de bilirubine. C'est le signe que votre bébé commence à digérer le lait maternel ou la préparation pour nourrissons et que son transit intestinal fonctionne.

Que faire? Plus votre bébé tétera, plus vite il éliminera le méconium et la bilirubine. Et plus vite il éliminera la bilirubine, moins il risquera de développer une jaunisse.

Quand faut-il consulter un professionnel de la santé?

Votre nouveau-né fait encore des cacas de transition après la 5^e journée.

- Votre nouveau-né fait moins de 1 caca par jour.



Le caca de bébé allaité

Gros plan sur la couche : Caca liquide et inodore, de couleur jaune vif, pouvant contenir des grumeaux blanchâtres.

Quand? C'est le caca des bébés nourris au sein une fois que les montées de lait sont plus généreuses, autour du 3^e à 5^e jour.

Pourquoi? Voilà à quoi ressemble un caca normal de bébé allaité. À mesure que la mère épuise son colostrum, qui est un lait concentré, jaune et épais, et qu'elle commence à produire en abondance un lait plus clair, les cacas deviennent plus liquides et plus fréquents. Bien souvent, ces selles font environ la taille d'un dollar et se produisent de 8 à 12 fois par jour parce que le réflexe gastro-colique, qui se produit lorsque l'estomac se distend avec la prise de nourriture et que le côlon reçoit le signal de se vider pour faire de la place, n'a pas encore mûri chez les bébés. Alors, la plupart du temps, après chaque boire, ils expulsent un petit caca.

Que faire? Pas de panique. Les parents croient parfois que leur bébé a la diarrhée parce ses selles sont très liquides et de couleur vive. Comptez le nombre de cacas que votre bébé fait chaque jour pour savoir s'il s'alimente assez. Pendant les six premières semaines, il devrait faire au moins trois cacas gros comme un dollar par jour. Avec le temps, le lait maternel sera si bien absorbé qu'il ne restera presque rien dans le côlon du bébé, et celui-ci ne fera ses besoins qu'une fois par jour, ou même par semaine. Dans la plupart des cas, cela ne se produira qu'après la sixième semaine. Si c'est le cas, que votre bébé est heureux et prend du poids, il n'y a rien à craindre. Réjouissez-vous plutôt d'avoir moins de couches à changer.

Quand faut-il consulter un professionnel de la santé?

- Si, pendant les 6 premières semaines, votre bébé fait moins de 3 cacas gros comme un dollar par jour.
- Si, après les 6 premières semaines, votre bébé fait moins d'un caca par jour, que son ventre semble distendu, qu'il pleure souvent et ne semble pas prendre beaucoup de poids.



Le caca de bébé nourri au lait maternisé

Gros plan sur la couche : Caca habituellement odorant, de couleur brun clair ou verdâtre et ayant la consistance du beurre d'arachide.

Quand? À partir du 2^e jour chez les bébés nourris avec une préparation pour nourrissons (après l'expulsion du méconium).

Pourquoi? Les préparations pour nourrissons sont plus difficiles à digérer que le lait maternel et de nombreux ingrédients ne sont pas totalement absorbés par les bébés, alors leurs selles sont plus denses et plus foncées. Les préparations pour nourrissons sont enrichies de fer, mais le fer qu'elles contiennent est également mal absorbé comparativement au fer présent dans le lait maternel, ce qui donne la teinte verdâtre des cacas de nouveau-nés nourris avec une préparation. Ces bébés déféqueront moins souvent que les bébés allaités parce que leurs selles parcourent l'intestin moins rapidement. Au cours des premières semaines, les bébés nourris avec de la préparation font leurs besoins 3 ou 4 fois par jour ou même juste 1 ou 2 fois par jour. Après 1 ou 2 mois, le bébé pourrait faire caca seulement une fois par jour ou aux deux jours.

Que faire? Compter le nombre de cacas par jour.

Quand faut-il consulter un professionnel de la santé?

- Si votre bébé est nourri en partie au lait maternisé et fait caca moins d'une fois par jour au cours des 6 premières semaines.
- Si votre bébé est nourri exclusivement au lait maternisé et fait caca plus de 4 fois par jour.
- Si votre bébé fait des selles épaisses ou dures.



Le caca de bébé vert clair

Gros plan sur la couche : Caca de couleur vert clair.

Quand? À n'importe quel moment après l'expulsion du méconium, souvent lorsque le bébé boit trop ou trop peu de lait maternel.

Pourquoi? Les mères qui allaitent supposent souvent que leur bébé est allergique à ce qu'il a ingurgité ou encore qu'il a la diarrhée. Un bébé nourri uniquement au sein a rarement la diarrhée parce que le lait maternel est bourré de substances antibactériennes. Par ailleurs, il est très improbable qu'un bébé soit allergique à une substance contenue dans le lait maternel, car le lait de la mère est génétiquement adapté à son bébé et enrobe la paroi intestinale du bébé, formant ainsi barrière protectrice contre les allergènes.

Chez les bébés nourris avec une préparation, des selles liquides et fréquentes (5 selles ou plus par jour) de couleur verdâtre peuvent être le symptôme d'une diarrhée ou d'une infection gastrique.

Que faire? Continuez à allaiter et parlez-en à votre professionnel de la santé ou à un infirmier de la santé publique, à une conseillère en allaitement ou à un représentant de la Ligue La Leche.

Quand faut-il consulter un professionnel de la santé?

- Si votre bébé ne prend pas beaucoup de poids.
- Si votre bébé semble prendre beaucoup de poids.
- Si votre bébé a beaucoup de gaz et souffre de coliques.

Demandez de l'aide médicale sans tarder si :

- Votre bébé est nourri avec une préparation et fait plus de 5 cacas verdâtres et très liquides par jour. Il pourrait alors souffrir d'une grave infection. Vous devriez consulter immédiatement un professionnel de la santé si votre bébé est âgé de 6 mois ou moins.



Le caca de constipation

Gros plan sur la couche : Caca brun, sec et dur, formant soit de petites billes, soit une grosse boulette texturée.

Quand? La constipation peut se produire à n'importe quel âge.

Pourquoi? Beaucoup de bébés sont constipés, mais la constipation est plus fréquente chez les bébés nourris avec une préparation ou qui commencent à manger des aliments solides. Les bébés allaités sont rarement constipés parce que le lait maternel est facilement absorbé et que sa concentration est toujours optimale.

Que faire? Ne vous alarmez pas si vous voyez un mince filet de sang rouge clair dans les selles de votre bébé. S'il a expulsé un caca dur, il pourrait se produire une légère déchirure du rectum, habituellement indolore, qui guérira par elle-même.

Bébés de moins de 6 mois

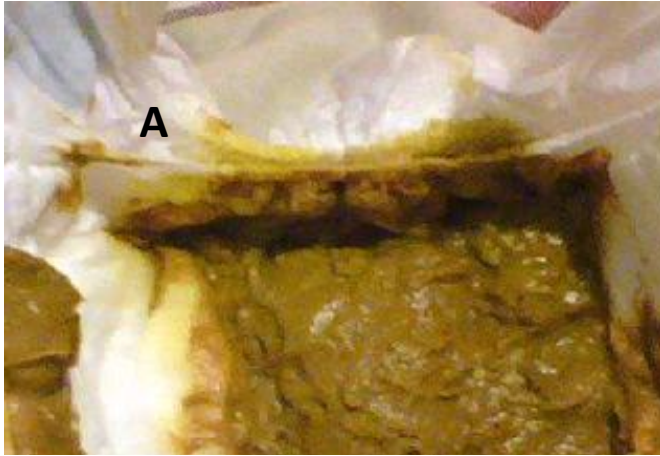
- Si votre bébé est nourri au lait maternisé, vérifiez bien que vous respectez les proportions du mélange.
- Ne donnez pas d'eau, de jus, d'eau aromatisée, ni de suppléments à votre bébé avant l'âge de 6 mois.

Bébés de plus de 6 mois

- Passez en revue les aliments que votre bébé a mangés et assurez-vous qu'il absorbe suffisamment de liquide (lait maternel ou maternisé) avant de consommer des aliments solides. Assurez-vous également qu'il consomme assez de fibres sous forme de légumes et de produits à grain entier.

Quand faut-il consulter un professionnel de la santé?

- Si votre bébé est âgé de moins de 6 mois et qu'il a de la difficulté à déféquer.
- Avant d'essayer un remède maison, quel qu'il soit.



Le caca de nourriture solide

Gros plan sur la couche : A) Caca odorant, de couleur brune unie, de texture spongieuse et plus épaisse que le beurre d'arachide. B) Caca contenant des résidus de nourriture identifiable ou arborant une surprenante palette de couleurs allant du rouge au bleu foncé en passant par l'orangé. Le rouge vient probablement de betteraves, l'orangé de carottes et le bleu de bleuets.

Quand? Dès que vous introduirez de la nourriture solide – comme de la viande et des légumes en purée ou des céréales de riz – à l'alimentation de votre bébé, vous remarquerez que ses cacas changent, en particulier si vous l'allaitez.

Pourquoi? Les aliments épaississent les selles. Si des résidus d'aliments sont toujours visibles, c'est probablement parce que certains aliments ne sont que partiellement digestibles ou qu'ils ont parcouru les intestins si rapidement qu'ils n'ont pas le temps de se décomposer en entier. Il est également possible que votre bébé ait mangé une grande quantité du même aliment ou qu'il ne mastique pas complètement sa nourriture avant d'avaler.

Que faire? Il est normal que les selles de votre bébé deviennent plus épaisses et plus odorantes, et qu'elles contiennent parfois des aliments non digérés.

Quand faut-il consulter un professionnel de la santé?

- Si les selles de votre bébé contiennent toujours des aliments non digérés. Le médecin vérifiera si ses intestins absorbent correctement la nourriture et les nutriments.



Le caca contenant du mucus

Gros plan sur la couche : Caca verdâtre strié de filaments luisants, ces filaments étant du mucus.

Quand? Le caca de bébé change constamment et il est probable qu'un jour, vous y trouviez des traces de mucus.

Pourquoi? La présence de mucus dans les selles du bébé peut avoir plusieurs causes, la plupart étant sans gravité. Ce pourrait être en raison :

- d'allergies alimentaires;
- d'un déséquilibre entre le premier lait et le lait de fin de tétée (votre bébé boit trop du premier lait, riche en lactose, pendant l'allaitement);
- d'un excès de salive produit lorsque bébé fait ses dents;
- d'un virus causant des diarrhées liquides et fréquentes contenant du mucus;
- d'une malabsorption, un syndrome rare où le bébé n'absorbe pas les nutriments du lait maternel ou maternisé.

Le mucus peut provoquer de l'érythème fessier, il faut donc en trouver la cause et la traiter.

Quand faut-il consulter un professionnel de la santé?

- Si du mucus est présent pendant deux jours ou plus, que votre bébé semble éprouver de la douleur ou de la détresse ou s'il y a également du sang dans ses selles.



Le caca de diarrhée

Gros plan sur la couche : Caca jaune, vert ou brun, très liquide, qui semble contenir plus d'eau que de matière solide et qui peut fuir ou même déborder de la couche.

Quand? La diarrhée peut se produire à n'importe quel âge.

Pourquoi? La diarrhée peut être un symptôme d'infection ou d'allergie. Au bout d'un certain temps, elle peut entraîner une déshydratation si elle n'est pas traitée.

Que faire? Les nouveau-nés souffrant de diarrhée sont sujets à la déshydratation parce que leur petit corps perd ses liquides plus rapidement que les enfants et les adultes. Si votre bébé souffre de diarrhée et mange peu, offrez-lui le sein ou le biberon plus souvent. Votre professionnel de la santé pourrait également vous recommander de lui administrer une formule pédiatrique de réhydratation orale. Ne changez pas de formule de lait maternisé et ne donnez pas de jus de fruits à votre bébé, car vous pourriez aggraver sa diarrhée.

Remarque : En cas de diarrhée, les selles acides que les couches contiennent continuellement et les nettoyages fréquents pourraient irriter la peau du bébé et provoquer un érythème fessier. Changez fréquemment la couche de votre bébé, nettoyez ses fesses avec une lingette douce et de l'eau tiède et séchez-les avec une serviette en tapotant doucement ou laissez-les sécher à l'air libre. Appliquez une bonne couche de pommade, de gelée de pétrole ou d'onguent de zinc après chaque changement de couche.

Quand faut-il consulter un professionnel de la santé?

- Si votre nourrisson est âgé de 1 mois ou moins et que 3 cacas de diarrhée ou plus contiennent du mucus ou dégagent une odeur fétide.
- S'il y a du sang dans les selles.
- Si la diarrhée est accompagnée de fièvre.
- Si votre bébé présente des signes de déshydratation (fontanelle renfoncée, nombre réduit de couches mouillées d'urine, absence de larmes pendant les pleurs, bouche sèche, yeux creux ou léthargie).
- Si votre bébé est âgé de 3 mois ou moins, qu'il remplit plus de deux ou trois couches de selles de diarrhée ou si la diarrhée persiste pendant plus d'une ou deux journées.



Le caca sanguinolent

Gros plan sur la couche : Il pourrait arriver que la couche de votre bébé contienne du sang rouge clair ou noir, s'il a été digéré.

Quand? Cela peut se produire à n'importe quel âge.

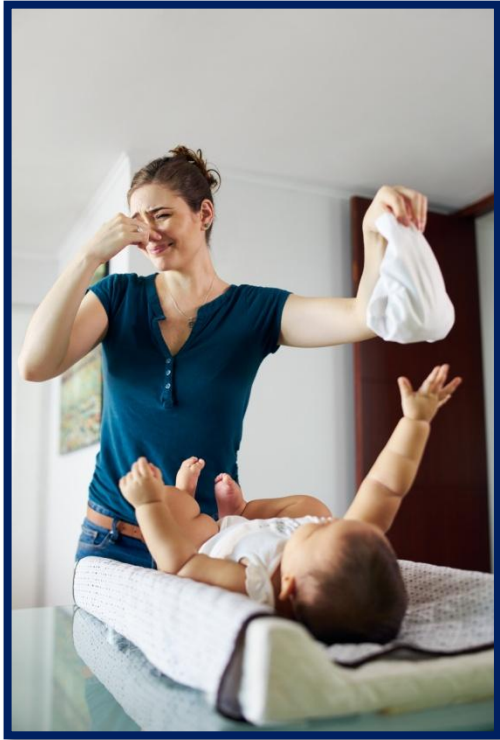
Pourquoi?

- Si votre bébé est constipé, la présence de sang pourrait être causée par des déchirures de l'anus ou par de minuscules hémorroïdes.
- Une diarrhée mêlée de sang rouge peut être le symptôme d'une infection bactérienne.
- Lorsque du sang noir apparaît dans la couche du bébé, habituellement sous forme de petites taches semblables à des graines de pavot ou de sésame, cela est souvent dû au fait que le bébé est allaité et avale du sang provenant des mamelons gercés de sa mère.

Que faire? Vous devriez toujours en parler à votre professionnel de la santé si les selles de votre bébé contiennent du sang, mais le comportement de votre enfant vous indiquera si vous devez le consulter d'urgence. Si votre bébé est heureux et semble en santé, téléphonez à votre médecin pour obtenir son avis ou prendre rendez-vous.

Demandez de l'aide médicale sans tarder si :

- Votre bébé souffre de douleurs abdominales, de vomissements ou s'il fait de la fièvre et que la quantité de sang dans les selles est importante. Il est alors recommandé d'obtenir des soins médicaux d'urgence.
- La présence de sang dans les selles persiste ou augmente en quantité ou si le sang est mêlé de mucus (et forme alors une substance semblable à de la gelée de canneberges). Vous devriez alors téléphoner immédiatement à votre médecin.



Caca alarmant!

Si le contenu de la couche de votre bébé vous semble totalement inhabituel, téléphonez à votre professionnel de la santé.

Le caca de bébé change plusieurs fois d'aspect pendant la première année et peut être très différent d'une fois à l'autre. Si les selles de votre bébé sont de couleur rouge, noire ou blanche, il y a peut-être lieu de s'inquiéter.

Parlez-en à votre professionnel de la santé si la couche de votre bébé contient :

- un **caca rouge**, qui peut révéler une allergie ou une infection (c'est également le cas d'un caca de couleur normale mais contenant beaucoup de mucus);
- un **caca noir** (ne ressemblant pas à du méconium), qui peut révéler un saignement dans le transit intestinal supérieur;
- un **caca blanc** ou gris comme l'argile, qui peut signaler des troubles du foie ou de la vésicule biliaire.

Parfois, ce n'est pas le caca qui nous inquiète, mais le pipi.

- Pendant les premiers jours de vie, lorsque bébé mouille sa couche, vous pourriez remarquer une teinte rosée ou rougeâtre rappelant la poussière de brique. Il est facile de méprendre cette coloration avec celle du sang. Lorsque votre bébé boira de plus grandes quantités de lait, cette coloration finira par disparaître, mais si elle n'a toujours pas disparu au 5^e jour de votre bébé, parlez-en à votre professionnel de la santé afin de vous assurer que votre enfant boit suffisamment.
- Pendant les premières semaines de leur vie, les petites filles pourraient avoir des pertes vaginales blanc clair ou légèrement sanglantes. Ce phénomène est normal. Il est causé par l'élimination des hormones transmises par la mère à son enfant pendant la grossesse. Le saignement devrait cesser après quelques semaines. S'il persiste, consulter votre professionnel de la santé.

**On fait tous
caca.**



Le caca d'adulte!

Quitte à surveiller attentivement le contenu de la couche de votre bébé, vous pourriez aussi jeter un coup d'œil à vos propres selles avant de tirer la chasse.

La plupart des gens ne savent pas ce que sont des selles « normales » et il est embarrassant d'en parler, même à un professionnel de la santé. En sachant ce qui est normal, vous pourrez déceler les problèmes plus rapidement, lorsqu'ils sont plus faciles à traiter.

Qu'est-ce que des selles normales?

- Vos selles devraient être souples, d'une seule pièce, et expulsées sans beaucoup d'effort.
- Leur fréquence varie de 3 par jour à 3 par semaine.
- Contrairement au mythe reçu, il n'est pas nécessaire d'aller à la selle tous les jours; une fois tous les deux jours suffit pourvu que la défécation ne soit pas difficile.

Qu'est-ce que la constipation?

- Vous êtes constipé si vos selles sont dures, qu'elles forment des billes et que vous avez de la difficulté à déféquer.
- Même si vous allez à la selle tous les jours, vous pourriez souffrir de constipation.
- Même si vous n'allez à la selle qu'aux deux jours, vous n'êtes pas nécessairement constipé.
- Pendant la grossesse, vous risquez davantage d'être constipée parce que le bébé, de plus en plus gros, comprime vos intestins.
- De nombreux analgésiques causent de la constipation.
- La cause de constipation la plus courante est le manque de fibres dans l'alimentation.

Que faire?

La plupart d'entre nous ne consomment pas assez de fibres. Les femmes ont besoin de 25 grammes de fibres par jour, et les hommes de 38 grammes. Pour consommer plus de fibres, mangez plus de fruits, de légumes, de grains entiers, de légumineuses, de noix et de graines. Et buvez plus d'eau.



Que signifient des selles « explosives », liquides et de couleur vert algue?

- Contrairement aux bébés, chez les adultes, des selles de couleur verte sont toujours un signe d'infection.
- Vous pourriez souffrir d'une infection à *Clostridium difficile*. Cette bactérie se propage des selles jusqu'aux aliments, aux surfaces et aux objets lorsque les personnes qui en sont atteintes ne se lavent pas les mains soigneusement. Si vous touchez une surface contaminée par *C. difficile*, vous pourriez ingérer la bactérie par inadvertance.

Que faire pour prévenir une infection?

- Lavez-vous les mains après être allé à la toilette, après avoir changé une couche ou avant de manger ou de préparer de la nourriture.
- Évitez de prendre des antibiotiques sans nécessité, en particulier si vous souffrez d'une infection virale (les antibiotiques sont inefficaces contre les virus).
- Lavez les fruits et les légumes avant de les manger.

Et si vous avez la diarrhée et que vos selles sentent le soufre ou les œufs pourris, qu'est-ce que cela révèle?

- Vous pourriez souffrir d'une infection à *Giardia* après avoir ingéré de l'eau ou des aliments contaminés. Les enfants qui portent la couche et les adultes souffrant de diarrhée peuvent contaminer les piscines et les spas par inadvertance. Il est également possible d'ingérer ce parasite après avoir touché des surfaces (poignée des toilettes, table à langer, poubelle à couches ou jouets, par exemple) qui sont entrées en contact avec les matières fécales d'une personne ou d'un animal contaminé. Étant donné que la cuisson tue le parasite, la propagation a lieu le plus souvent par l'eau.

Que faire?

- Tenez compte des avis d'ébullition d'eau émis par votre municipalité et suivez les consignes qui les accompagnent.
- Ne buvez pas d'eau de surface non traitée provenant, par exemple, des sources, des ruisseaux, des rivières, des lacs ou des puits de surface. Elle pourrait être contaminée par des matières fécales animales.
- Ne buvez pas de lait ou de jus non pasteurisés.
- Lavez-vous les mains avant de manger ou de manipuler des aliments et après être allé à la toilette, avoir changé une couche ou avoir touché à un animal.
- Assurez-vous que les enfants, surtout s'ils ont touché à un animal, se lavent soigneusement les mains avant de manger et à d'autres moments.



Que révèlent des selles noires ou rouge vif?

- Les hémorroïdes en sont la cause la plus fréquente. Les hémorroïdes sont chose courante pendant la grossesse en raison de la pression exercée par le bébé qui grandit, ou tout de suite après l'accouchement en raison de la pression exercée pendant les poussées.
- Ce pourrait être attribuable à un saignement dans le transit gastro-intestinal.
- Certains médicaments en vente libre, comme le Pepto-Bismol, peuvent faire en sorte que vos selles deviennent noires. Ce n'est que temporaire et il n'y a aucun danger.

Que faire?

- Vous trouverez de nombreuses crèmes en vente libre pour soulager l'inconfort causé par les hémorroïdes.
- Prévenez la constipation, qui peut également causer des hémorroïdes.
- Consulter votre professionnel de la santé si le saignement ne diminue pas malgré l'application d'une crème contre les hémorroïdes ou qu'il s'accompagne de douleurs abdominales.

Et les gaz?

- Les gaz sont causés par un excès d'air dans le système digestif. Si vous avez mangé beaucoup de légumineuses, de germes ou de chou ou que vous avez pris un gros repas, il est normal que vos selles flottent à cause de ces gaz. Vous n'avez pas à vous en inquiéter.
- Pendant la grossesse, vous risquez davantage d'avoir des gaz parce qu'en grandissant, le bébé prend de plus en plus de place et comprime vos intestins. Cela devrait passer après la naissance.
- Il est faux de croire que les mères qui allaitent donneront des gaz à leur bébé si elles mangent des aliments qui lui en donnent. Ce n'est pas parce que certains aliments vous donnent des gaz qu'ils en donneront à votre bébé. Ces gaz sont produits dans le gros intestin par les bonnes bactéries qui sont naturellement présentes dans le côlon lorsqu'elles décomposent les glucides non digérés (sucre, amidon, fibres solubles). Ces gaz ne passent pas dans la circulation sanguine et ne s'infiltreront donc pas dans le lait maternel.
- La plupart du temps, les bébés ont des gaz parce qu'ils ont avalé de l'air en buvant trop rapidement. Pour éviter que cela se produise, ne pressez pas votre bébé de téter et faites-lui faire un rot de temps à autre.
- Les bébés nourris au sein risquent moins d'avaler d'air. À moins que la mère ait une très faible ou une très forte montée de lait, ils n'auront probablement pas besoin de faire un rot aussi souvent.
- Les personnes qui mâchent de la gomme avalent de l'air du même coup, elles ont donc plus souvent des gaz!

Où obtenir de l'aide?

La présentation « Le b.a.-ba du caca »

a été préparée et produite en association avec
Le Bureau d'Enfants en santé Manitoba et le Centre Youville

Pour obtenir plus d'information sur les selles de votre bébé ou vos propres selles, adressez-vous à votre professionnel de la santé ou au bureau de la santé publique le plus près.

L'information contenue dans cette trousse ne remplace pas l'avis d'un médecin.



Cette trousse a été préparée en février 2016.
Elle n'est pas censée être distribuée aux participants du programme.



Références

- Les selles de votre bébé : ce qui est normal et ce qui ne l'est pas, Baby Center
<http://www.babycenter.ca/a1049455/les-selles-de-votre-b%C3%A9b%C3%A9--ce-qui-est-normal-et-ce-qui-ne-lest-pas>
- Couleurs des selles : pourquoi vous devriez regarder dans la cuvette avant de tirer la chasse
http://www.huffingtonpost.fr/2015/05/28/couleur-selles-pourquoi-regarder-cuvette-avant-tirer-chasse_n_7304122.html
- Rapport de l'administrateur en chef de la santé publique sur l'état de la santé publique au Canada, 2013. Les maladies infectieuses — Une menace perpétuelle. Agence de la santé publique du Canada
http://www.phac-aspc.gc.ca/cphorsphc-respcacsp/2013/food-water_alim-eau-fra.php

Recettes pour les exemples de selles

Matériel

Six couches

Mélasses

Moutarde jaune liquide

Graines de sésame

Colorant alimentaire vert

Dattes

Beurre d'arachide

Consignes

Préparez des exemples de selles en mélangeant les ingrédients de la façon décrite ci-dessous. Placez dans une couche environ une cuillère à thé de l'échantillon ou une quantité équivalente à la taille d'un dollar.

- Selles de méconium (jour 1) : 1 c. à thé de mélasses
- Selles de transition (jour 2 à 5) : Mélangez 1 c. à thé de beurre d'arachide avec du colorant alimentaire vert jusqu'à ce que les selles soient vert foncé.
- Selles de bébé allaité (à partir du jour 5) : Mélangez 1 c. à thé de moutarde jaune avec un peu de graines de sésame.
- Selles de bébé nourri au lait maternisé : 1 c. à thé de beurre d'arachide.
- Selles de constipation : 1 date façonnée en boulette
- Selles vertes : Mélangez de la moutarde liquide avec une petite quantité de colorant vert jusqu'à ce que le mélange soit vert clair.

Idées pour l'utilisation des couches

- Utilisez-les comme support visuel avec la présentation « Le b.a.-ba du caca ».
- Utilisez-les comme support visuel avec le jeu « **Hollywood Breastfeeds** » lorsque vous expliquerez aux participants comment savoir si leur bébé s'alimente suffisamment.
- Utilisez-les dans le cadre d'une activité ludique pendant laquelle le groupe ou de petits groupes se déplaceront dans la salle de la façon suivante :
 1. Préparez un nombre de couches suffisant pour que chaque participant en reçoive une. Ou bien, si le groupe est nombreux, divisez-le en petits groupes et remettez à chacun un lot des six couches décrites ci-dessus.
 2. Disposez deux seaux, l'un portant la mention « **Pas de souci, caca de bébé en santé** », et l'autre la mention « **Caca inquiétant, possiblement anormal** ».
 3. Demandez aux participants de vérifier le contenu de la couche qu'ils ont reçue et de la placer dans le bon seau, soit « bébé en santé » ou « caca inquiétant ».
 4. Lorsque tous les participants auront placé leur couche dans un seau, retirez les couches des seaux l'une après l'autre en passant en revue l'information contenue dans la présentation « Le b.a.-ba du caca ».