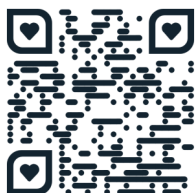




مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امیرالمومنین سمنان
واحد آموزش و ارتقاء سلامت

عنوان: اسهال و استفراغ



کد پمفلت: ATF324/04/05.05

تاریخ تهیه: ۱۴۰۵

تایید کننده علمی: خانم دکتر مهری آیتی

شستن و ضدعفونی دستها قبل از دادن غذا یا شیر به کودک و پس از مصرف غذا، قبل و بعد از هر بار دفع مدفوع بسیار مهم است.

میوه و سبزیجات را شسته و ضد عفونی شده مصرف کنید. غذاهای کودک کاملاً پخته شده باشند و بلافاصله بعد از پخت استفاده شوند. هر چه فاصله بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باشد احتمال آلودگی کمتر است.



منابع:

Nelson Textbook of Pediatrics- 22nd Edition-2024
Wong's Nursing Care of Infants and Children 12th Edition-2024

جهت رویت پمفلت های بیشتر به سایت بیم ارست ان
امیرالمومنین مراجعه کنید.

<https://amirhos.semums.ac.ir>

آماده کردن و دادن محلول او آراس

برای تهیه محلول او آراس یک بسته را در پارچ به طور کامل خالی کنید. یک لیتر یا ۴ لیوان بزرگ آب جوشیده سرد شده به آن اضافه کنید و آن را خوب هم بزنید و در یخچال نگهداری کنید. محلول آماده تا ۲۴ ساعت قابل نگهداری است. در صورت عدم استفاده دور بریزید. محلول را با قاشق یا سرنگ ۲ سی سی ۲ سی سی به کودک بدهید، اگر تمایل به خوردن ندارد محلول را به زور به او ندهید و مایعات جایگزین داده شود.

در صورت استفراغ بیمار، محلول او آراس را آرام آرام به کودک بخورانید چون این محلول خاصیت ضد تهوع دارد به این صورت که یک قاشق یا یک جرعه از محلول را بدهید و ۵ دقیقه بعد جرعه بعدی، اگر پزشک قرص ضد تهوع تجویز کرده نیم ساعت بعد از خوردن قرص، تغذیه کودک را شروع کنید.

از دادن هر دارویی به کودک بصورت خودسرانه و بدون تجویز پزشک جدا خودداری کنید.

اسهال یعنی زیاد شدن تعداد دفعات مدفوع کردن همراه با شل شدن و حجم زیاد مدفوع

استفراغ یعنی برگشتن مواد غذایی هضم نشده از معده کودک

چرا اسهال و استفراغ در کودک مهم است؟

بدن کودک به دنبال اسهال و استفراغ کم آب می شود و ممکن است شما در منزل نتوانید مقدار آب و مواد غذایی از دست رفته را جبران کنید. از دست دادن مایعات برای کودک بسیار خطرناک است و حتی میتواند جان کودک شما را تهدید کند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

درد شکم شدید - تب و لرز

بهتر نشدن علائم پس از ۳ روز

دفع خون در مدفوع

احساس تشنگی و خشکی مداوم دهان

ضعف و بی حالی شدید و رنگ پریدگی و عرق کردن

خواب آلودگی شدید

درد یا سفتی گردن

تغذیه در کودک با اسهال و استفراغ

اگر کودک شما شیرخوار است، تعداد دفعات شیر دهی را زیاد کنید.

اگر کودک غذا خور است، بهتر است غذا را با حجم کم و دفعات زیاد به او بدهید.

سوپ برنج با سینه مرغ بسیار مناسب است. غذاهای آبکی مثل کته نرم با گوشت ماهیچه یا مرغ یا پوره سیب زمینی، و ماست برای کودک خوب است.

عدسی، آش ماش یا ماش پلو و تخم مرغ کامل پخته شده را میتوان کم کم به غذای کودک اضافه کرد.

اگر اسهال کودک بهتر شد؛ سوپ با سبزیجات تازه و گوشت قرمز را به کودک بدهید.

موز کال برای کودک خوب است.

مایعاتی که به کودک میتوان داد: دوغ بدون گاز- چای کم رنگ همراه با کمی آب لیموترش تازه- آب مرغ یا عصاره گوشت تازه - آب سیب طبیعی.



چه غذاهایی به کودک ندهیم؟

غذای چرب - غذاهای سنگین - آب میوه های شیرین و صنعتی - بستنی - نوشابه - شکلات - چای نبات - میوه تازه که قند زیاد دارد چون شیرینی باعث شدید شدن اسهال می شود.



اگر کودک استفراغ دارد: نیم ساعت بعد از دادن دارو می توان به کودک غذا داد. حتما کودک در حالت نشسته باشد و بلافاصله بعد از غذا خوردن دراز نکشد (احتمال خفگی). اگر بعد از یک ساعت استفراغ نداشت به حجم غذا اضافه کنید.

اگر کودک اسهال دارد: حتما بعد از دفع ناحیه مقعد را با آب گرم بشویید. بسیار آرام خشک کنید و در صورت قرمزی از پماد آد یا پماد زینک استفاده کنید.