

بسمه تعالی

بیمارستان شهداء بناب اسهال و استفراغ

تهیه و تنظیم:

سوسن مختارنژاد

کارشناس پرستاری (مسئول بخش اطفال)

معصومه رضایی

کارشناس پرستاری (سوپروایزر آموزش سلامت)

منبع:

بیماریهای کودکان

تهیه: فروردین ۱۳۹۷

بازنگری: فروردین ۱۴۰۲

کودکانی که شیر خشک می خورند

در هر بار تغذیه مخلوطی از سرم خوراکی و شیر خشک به نسبت مساوی نصف به نصف به کودک بدهید.
فرزند شما بایستی کاملا بهبود یافته و بتواند به رژیم غذایی معمولی شیر خشک خود برگردد.

درمان کودکان بزرگتر

روز اول: بجای شیر، محلول سرم خوراکی داده شود.

روز دوم: برنج سبزیجات و پوره میوه ای که شیرین نیست به رژیم غذایی افزوده شود.

روز سوم: مرغ و سوپ به رژیم غذایی افزوده و شیر مجددا شروع شود.

روز چهارم: نان، بیسکویت، تخم مرغ، گوشت یا ماهی به رژیم غذایی افزوده شود.

روز پنجم: در این روز فرزند شما بایستی کاملا بهبود یافته و بتواند بطور معمولی غذا بخورد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در صورتی که گاستروآنتریت بعد از ۲۴ ساعت بهبود نیابد، حتی اگر علائم بیماری خفیف باشند با پزشک تماس بگیرید. اگر سن فرزند شما زیر ۲ ماه است و شما نسبت به ابتلا فرزندتان به اسهال و استفراغ مشکوک هستید بلافاصله با پزشک تماس بگیرید. هم چنین در صورتی که کودک یا شیرخوار شما دچار هر یک از علائم کم آبی و یا نشانه های خطر باشد بدون اتلاف وقت با پزشک تماس بگیرید.



گاستروآنتریت

اکثر کودکان دچار حملاتی از گاستروآنتریت (یعنی التهاب روده و معده می شوند) که باعث بروز اسهال و یا استفراغ می شود. شایع ترین علت این بیماری ویروس است که از طریق هوا یا تماس با مواد دفعی عفونی منتقل می شود. آلودگی مواد غذایی یا آشامیدنی به میکروب نیز می تواند باعث ابتلا به گاستروآنتریت شود. در بیشتر موارد این حملات خفیف اند ولی حملات شدید، جدی تر بوده و بخصوص در شیرخواران ممکن است منجر به کم آبی شدید شود.



پیشگیری از ابتلا کودک به گاستروآنتریت

شما نمی توانید فرزندتان را از مواجهه و آلودگی با ویروس های عامل بیماری دور نگه دارید. شما می توانید فرزند خود را با تغذیه از شیر خودتان در برابر ابتلا به بیماری محافظت کنید. رعایت نکات احتیاطی زیر باعث پیشگیری از ابتلا به گاستروآنتریت میکروبی می شود.

مطمئن شوید که شیشه شیر و ظرف غذای کودک را قبل از استفاده کاملا تمییز کرده اید.

دست های خود را قبل از دست زدن به غذا و بعد از تماس با گوشت خام بشویید.

اگر از برخی ظروف برای گوشت خام استفاده کرده اید قبل از استفاده از آنها برای غذاهای پخته شده حتما آنها را بشویید.

مطمئن شوید که غذای یخ زده قبل از پخت بطور مناسبی در یخچال یا ماکروویو ذوب شده است.

گوشت را در حالت آماده سازی برای پخت در یخچال نگه داشته و در هوای آزاد قرار ندهند.

چگونه به فرزندتان کمک کنید؟

برای جلوگیری از کم آبی کودک مقادیر زیادی آب و مایعات رقیق شده به او بدهید.

سرم خوراکی تهیه و به کودک بخورانید.

مدت چند روز از غذاهای نرم مانند موز و برنج سفید استفاده کنید.

از دادن مرکبات لیمو، پرتقال و آبمیوه های صنعتی شیرین شده، شیر و غذاهای دارای فیبر زیاد خودداری کنید.

زمان تعویض پوشک و یا در صورت رفتن کودک به توالت نکات بهداشتی را دقیقاً رعایت کنید.

مطمئن شوید که کودک بعد از توالت دست هایش را با صابون بشوید.

اگر فرزند شما شیر مادر می خورد و دچار گاستروآنتریت شده است (که این امر در شیر مادر خواران بسیار نادر است زیرا شیر مادر کودک را در برابر گاستروآنتریت محافظت می نماید) هنگام تغذیه ابتدا سرم خوراکی به او بدهید سپس با شیر خود او را تغذیه کنید.

در صورتی که علائم فروکش کند می توانید بتدریج در عرض ۵ روز میزان سرم خوراکی را کم کنید.

**** طرز تهیه سرم خوراکی ****

یک بسته ORS + یک لیتر آب (۴ لیوان)

ORS را با شکر، آب میوه، شیر، یا نوشیدنیهای دیگر مخلوط

نکنید.