



### اسهال و استفراغ در کودکان

**بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:**

#### مراقبت در منزل :

- تغذیه با مواد غذایی سبک مانند برنج، موز و سیب زمینی را کم کم آغاز کنید.
- از دادن غذاهای شیرین مانند بستنی و شکلات اجتناب نمایید زیرا سبب شدت اسهال می گردند.
- کودکان شیرخوار خود را با شیر مادر تغذیه کنید. غذای تازه به کودکان بدهید و غذای شب مانده را به آنان ندهید.
- از دادن غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی)، انواع سس، سبزیجات و میوه های خام، قهوه تا چند روز پس از قطع شدن اسهال و استفراغ خودداری کنید.
- از دادن نوشیدنی های ترش (مانند آب پرتقال یا گریپ فروت چون باعث تحریک معده می شود) و آب میوه شیرین، نوشابه، چای و نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید.
- اگر استفراغ مانع تغذیه می شود باید با حجم کم و دفعات زیاد به کودک مایعات داده شود که خود مانع از استفراغ می شود.
- خوراندن او.آراس (ORS) را در منزل ادامه دهید.
- پس از کسب انرژی و قطع اسهال فعالیت های عادی از سر گرفته شود.
- از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم روز در زیر آفتاب خودداری کنید.
- در تهیه مواد غذایی از خرید تا پخت، بهداشت را رعایت نمایید.
- قبل و بعد از هر بار تعویض پوشک و قبل از غذا دادن به کودک دست هایتان را بشوید.
- از مصرف خودسرانه دارو برای کودک خودداری کنید.
- در صورت بروز استفراغ از دادن قطره و داروهای ضد استفراغ خودداری شود و مایعات با حجم کم و در دفعات زیاد به کودک داده شود.
- به کودک برای کاهش تب طبق تجویز پزشک استامینوفن بدهید و از دادن آسپرین خودداری کنید.

#### در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- ❖ علائم کم آبی شامل: تشنگی بیش از حد، بی حالی یا بی قراری شدید، چشم های گود افتاده، گریه بدون اشک، ملاحظ فوقانی فرو رفته، دهان خشکیده، کم شدن ادرار و پوست خیلی چروکیده
- ❖ در صورت وجود خون در مدفوع، تب، ضعف و بی حالی شدید، اسهال و استفراغ شدید (عدم مراجعه به پزشک بیش از ۱۲ تا ۲۴ ساعت برای یک نوزاد و یا بیش از دو تا سه روز برای کودک بزرگتر خطرناک است)

سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



#### شناسنامه فرم آموزش پس از ترخیص کد (۰۴) ۹۹

عنوان	اسهال و استفراغ در کودکان
منبع	برونر و سودارث
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش به بیمار الهام سرتکی
پزشک تایید کننده	دکتر ناظمی - متخصص کودکان
تاریخ بازنگری	بهار ۱۴۰۲