

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

گاستروانتریت کودکان



❖ رژیم غذایی

✓ از آب به تنهایی جهت درمان استفاده ننمایید (آب به تنهایی نمیتواند جذب گردد)

✓ از مصرف آب میوه و شیر که باعث شدید تر شدن اسهال میگردند پرهیز نمایید.

✓ 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 میگردند.

✓ توصیه میگردد تا مادران، کودکان خود را با شیر مادر تغذیه کنند. 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 (مثل آب پرتقال یا گریپ فروت چون باعث تحریک معده میشود) و آب میوه شیرین، نوشابه، چای و نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید.

✓ در بدترین شرایط اسهال هنوز 60 تا 70 درصد مواد غذایی جذب میشوند و به دلیل جلوگیری از سوءتغذیه باید دفعات تغذیه را زیاد کرد.

✓ اگر استفراغ مانع تغذیه میشود باید با حجم کم و دفعات زیاد به کودک مایعات داده شود که خود مانع از استفراغ میشود.

✓ خوراندن ORS را در منزل ادامه دهید.

✓ اگر کودک اسهال داشت ولی استفراغ کم است رژیم غذایی معمول که حاوی مواد قندی کمی است ادامه دهید. البته برای جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان به وی بدهید.

✓ اگر کودک وزن از دست داده میتواند به غذای وی کمی کره و یا روغن زیتون اضافه کنید.

❖ فعالیت

✓ پس از کسب انرژی و قطع اسهال فعالیتهای عادی از سر گرفته شود.

❖ مراقبت

✓از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم روز در زیر آفتاب خودداری کنید.

✓در تهیه مواد غذایی از خرید تا پخت رعایت بهداشت را بنمایید.

✓رعایت بهداشت ضروری میباشد. قبل و بعد از هر بار تعویض پوشک و قبل از غذا دادن به کودک دستهایتان را بشوید.

❖ دارو

✓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.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓علائم کم آبی شامل تشنگی بیش از حد، بی حالی یا بی قراری شدید، چشم های گود افتاده، گریه بدون اشک، ملاح فوقانی فرو رفته، دهان خشکیده، کم شدن ادرار و پوست خیلی چروکیده میباشد که باید مادر این علائم را بشناسد و سریعتر به پزشک مراجعه نماید

✓در صورت وجود خون در مدفوع، تب، ضعف و بی حالی شدید، اسهال و استفراغ شدید به پزشک مراجعه کنید (عدم مراجعه به پزشک بیش از 12 تا 24 ساعت برای یک نوزاد و یا بیش از دو تا سه روز برای کودک بزرگتر خطرناک است).

منبع: برونر سوارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068