

## اسهال و استفراغ در کودکان

اسهال (مدفوع شل و آبکی بیشتر از ۳ تا ۴ بار در روز) است که عامل ایجاد آن میکروب ها هستند که به دنبال مصرف غذاهای مسموم، یا آب ناسالم به انسان منتقل می شوند.

همچنین، اسهال یعنی افزایش دفعات مدفوع بیشتر از سه بار در روز و با تغییر قوام (یعنی مدفوع آبکی) و افزایش مقدار مدفوع می باشد.

در اثر اسهال و استفراغ مایعات و مواد شیمیایی بدن (الکترولیت ها) از دست می رود. اگر کودک مایعات و الکترولیت های زیادی از دست بدهد، ممکن است دچار کم آبی و اختلالات الکترولیتی شود و اگر به موقع درمان نشود بسیار خطرناک است.

### علائم کودک مبتلا به اسهال و استفراغ چیست؟

تهوع و استفراغ - تب - دل پیچه - اسهال - اسهال خونی و بی اشتها، بی قراری و در آخر بی حالی می باشد.

همچنین علائم کم آبی مثل تشنگی، ولع به آب، کاهش اشک، خشک شدن آب دهان، بی قراری، کم شدن ادرار کودک و شل شدن پوست کودک را می توان نام برد.

## تغذیه در کودک مبتلا به اسهال و استفراغ

- ✓ محلول او آر اس را طبق نظر پزشک بعد از هر بار دفع اسهالی به کودک بدهید.
- ✓ اگر کودک شیر مادر می خورد تغذیه با شیر مادر ادامه یابد و تعداد دفعات شیردهی را افزایش دهید.
- ✓ کودک را با کته، ماست، دوغ، هویج و سیب زمینی پخته، گوشت و مرغ پخته شده تغذیه کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای شیرین و آب میوه صنعتی و نوشابه به علت تشدید اسهال پرهیزید.
- ✓ آب میوه و سبزیجات را تا برطرف شدن اسهال به کودک ندهید.
- ✓ شروع تغذیه در کودک مبتلا به استفراغ ابتدا با مایعات خنک مثل دوغ با قاشق مربا خوری به صورت قاشق قاشق شروع کنید و به تدریج در صورت نداشتن استفراغ مقدار آنرا افزایش دهید.

### طرز تهیه او . آر . اس

پس از شستن دستها تمام پودر محتوی یک بسته او . آر . اس را در یک ظرف تمیز بریزید و چهار لیوان آب آشامیدنی سالم (معادل یک لیتر) به آن اضافه کنید. ( اگر آب را کمتر از میزان مشخص شده اضافه کنید باعث تشدید اسهال می شوید).

محلول را خوب بهم بزنید تا پودر کاملا در آب حل شود، سپس با قاشق هر چند دقیقه یکبار از آن به کودک بدهید.

بقیه محلول را برای استفاده های بعدی در پارچ درب دار در یخچال نگه داری کنید. هیچ گاه محلول را در شیشه پستانک به کودک ندهید. به ازاء هر بار مدفوع اسهالی، برای بچه های زیر ۲ سال ۱/۴ تا ۱/۲ فنجان و برای کودکان بالای ۲ سال ۱ تا ۱/۲ فنجان می توانید از محلول فوق استفاده نمایید.

در صورت استفراغ بیمار محلول او آر اس 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. توجه کنید کودکان مبتلا به استفراغ را به یک پهلو بخوابانید تا در صورت استفراغ خفگی رخ ندهد.

### توصیه های خود مراقبتی استفراغ در منزل

شناخت علائم خطر نیازمند مراجعه به پزشک!

- ۱) کودک شما کمتر از ۴ پوشک را در شبانه روز خیس کرده باشد یا در ۸ ساعت گذشته ادرار نکرده باشد.
- ۲) هنگام گریه، اشک وجود نداشته باشد.
- ۳) دهان کودک خشک باشد یا چشم ها فرورفته باشند.
- ۴) کودک هنگام ایستادن، سرگیجه بگیرد.
- ۵) کودک بسیار خواب آلود و گیج شده باشد.
- ۶) کودک تشنه است و با ولع آب می نوشد.



## بیمارستان ۹ دی منظره

## اسهال و استفراغ کودکان

### کد پمفلت:

CH-031



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	اسهال و استفراغ در کودکان
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر شیوا وفایی
سمت	متخصص اطفال
تاریخ تهیه	زمستان ۱۴۰۲
کد پمفلت	HE-bl(ch)-03101

اگر کودک شما تب دارد یا احساس می کنید به اندازه ای که مایع دفع می کند، مایع نمی نوشد به پزشک مراجعه کنید.

اگر کودک شیرخوار است شیر مادر را متوقف نکنید. هر نوبت شیردهی را به نصف مدت قبلی، تقلیل دهید ولی نوبت های شیردهی را دو برابر کنید.

در هر زمان ممکن، تغذیه با غذای جامد و مایعات را انجام دهید. اگر مدفوع کودک خیلی آبکی یا بسیار کم فاصله است، بین وعده های غذایی، مایعات اضافی به وی بنوشانید.

هدف در مراقبت از کودک مبتال به اسهال آن است که به کودک به اندازه کافی غذا و مایعات برسانید تا از ایجاد کم آبی پیشگیری شود. گر کودک علاوه بر اسهال، استفراغ هم میکند یا اسهال مستمر و شدید دارد، به کودک او آراس بدهید.

بعد از هر بار دفع اسهالی ناحیه را با آب ولرم بشویید و خشک کنید. استفاده از پمادها در ناحیه اطراف مقعد به عنوان محافظ سطح پوستی هستند و پماد زینک اکساید برای استفاده توصیه می شود.

مواد آلوده به مدفوع کودک را به سرعت در دستشویی بریزید و پوشک را درون نایلون پیچیده و دور بریزید.

دستهای خود را بعد از تماس با مدفوع کودک با آب و صابون بشویید.

مطمئن شوید غذا و آب خوردنی که استفاده می کنید با دستهای آلوده شما آلوده نشده اند.

در صورتی که کودک شما بیماری قبلی نداشته و یکبار استفراغ کرده باشد، ۲ ساعت به وی آب و غذا ندهید تا معده او استراحت کرده و کارکرد طبیعی خود را باز یابد. اگر دوباره استفراغ کرد، باید برای پیشگیری از کم آبی اقدام کنید.

کلید مراقبت از کودک دچار استفراغ، دادن مقادیر کمی مایع به طور مرتب و مکرر است.

اگر استفراغ یا اسهال خفیف باشد، به نظر می رسد این مایعات برای شروع مناسب باشند: آب، چای کم رنگ، دوغ، ماست و سوپ بدون سبزیجات و روغن.

شیر دادن را قطع نکنید. زمان شیردهی را کم کنید ولی دفعات شیردهی را افزایش دهید.

اگر کودک شما تب دارد از تب بر استفاده کنید و به مراکز درمانی مراجعه کنید.

برای استفراغ به کودکان زیر ۳ سال با نظر پزشک دارو بدهید.

شستن مرتب دستها، احتمال گسترش عفونت را کاهش می دهد.

### توصیه های خود مراقبتی اسهال در منزل

شناخت علائم خطر نیازمند مراجعه به پزشک!

(۱) ۸ ساعت، ادرار نکرده است.

(۲) وقتی گریه می کند، اشک جاری نمی شود.

(۳) دهان خشک و چشمها فرو رفته اند.

(۴) هنگام برخاستن، سرگیجه پیدا می کند.

(۵) خواب آلود و ضعیف است.