

- محتوی بسته او-آر-اس را در ظرف تمیز خالی کنید.
- چهار لیوان آب تمیز به آن بیفزایید و سپس هم بزنید.
- قبل از تهیه محلول، دستهایتان را با آب و صابون بشویید.
- اگر آب تصفیه شده در اختیار ندارید، باید آب را قبل از استفاده بجوشانید. به این صورت که آب لوله کشی شهری به مدت ۲ دقیقه جوشانده شود و آب چشمه و جویبار به مدت ۱۰ دقیقه جوشانده شود.
- به تعداد دفعاتی که کودک اسهال دارد و حجم آن باید به او او.آر.اس داده شود.



- پس از آماده کردن محلول توصیه می شود که داخل یخچال نگه داری شود.
- فقط تا ۲۴ ساعت پس از تهیه محلول می توان از آن استفاده کرد و در صورت عدم استفاده مابقی محلول باید دور ریخته شود.

« مهمترین نکته، شستن دست های کودک و خود شما می باشد. (قبل از شیر دادن یا شروع تهیه غذا، پس از مصرف غذا، قبل و بعد از اجابت مزاج) »



در صورت داشتن هرگونه سوال غیر از روزهای تعطیل ۹-۷ صبح با داخلی ۲۲۳۵ واحد مراقبت در منزل تماس فرمایید



وزارت بهداشت، علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
سازمان مدیریت و برنامه ریزی

بیمارستان فاطمه الزهراء (س) مهریز

کد سند : PA/HC/31

اسهال در کودکان

تهیه کننده: فاطمه زارع بیدکی

واحد آموزش به بیمار

منبع: پرستاری داخل جراحی برونر سوارث

آذر ۱۴۰۲

اسهال یک ناراحتی شایع در کودکان است. زمانی که یک کودک ۴ بار یا بیشتر در روز مدفوع شل و آبکی داشته باشد، دچار اسهال است که می تواند با تب، تهوع و استفراغ همراه باشد.

علائم

- مدفوع خیلی آبکی
- استفراغ مکرر
- تشنگی شدید
- بی میلی به خوردن و آشامیدن
- تب
- مدفوع همراه با خون
- بهبود نیافتن اسهال بعد از سه روز



در اثر اسهال کودک، مایعات و مواد شیمیایی که به نام الکترولیت ها خوانده می شود، از دست می دهد و ممکن است کودک دچار کم آبی شود و اگر کم آبی درمان نشود، بسیار خطرناک است.

علل

- بیماری عفونت
- حساسیت غذایی
- آنتی بیوتیک ها
- مصرف زیاد میوه یا آب میوه
- اسهال ممکن است با آنچه کودک می خورد یا می نوشد بدتر شود. برخی از انواع اسهال ممکن است با تغییر رژیم غذایی بهبود یابد.



برای پیشگیری از کم آبی به کودک بیشتر از قبل مایعات بنوشانید. اگر سن کودک شما زیر شش ماه است، افزایش دفعات تغذیه با شیر مادر می تواند آب دفع شده را جبران کند.



در کودکان بالای شش ماه می توان از مایعاتی نظیر لعاب برنج، سوپ، دوغ و او. آر. اس استفاده کرد.

به کودک حجم کمی از

غذای مقوی را در دفعات زیاد بدهید. چرا که در هنگام اسهال کودک از غذا محروم می شود و ممکن است دچار سوء تغذیه شود.

استفاده از غذاهای شیرین و سبزیجات خام و پخته در اسهال ممنوع می باشد.

غذای کودک را خوب بپزید تا کاملاً له و پخته شود تا بهتر هضم شود.

غذاهای پر حجم مثل میوه های پوست نکرده یا سفت و سخت و دانه های حبوبات که دیر هضم هستند، نباید به کودک داده شود.

سوپ های رقیق، جای غذای کودک را نمی گیرد و فقط برای رفع کمبود مایعات مفید هستند.

برای تغذیه کودک تان می توانید از گوشت یا ماهی و تخم مرغ و سبزیجات و استفاده کنید. (کته ماست، حریره سنجد انتخاب مناسبی هستند)