

رژیم غذایی در گاستروانتریت اطفال

- ❖ از آب به تنهایی جهت درمان استفاده ننمایید. مصرف کمی چای سبز و سیاه بدون شیرینی موجب بهبودی اسهال می شود.
- ❖ از مصرف شیر که باعث شدید تر شدن اسهال میگردند پرهیز نمایید.
- ❖ تغذیه با مواد غذایی سبک مانند برنج و سیب زمینی، موز، سیب، هویج 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 خام، قهوه تا چند روز پس از قطع شدن اسهال و استفراغ خودداری کنید.
- ❖ ازدادن نوشیدنیهای ترش (مثل آب پرتقال یا گریپ فروت چون باعث تحریک معده میشود) و آب میوه شیرین، نوشابه 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 پودر ORS را با ماست تازه و آب مخلوط کرده تا دوغ مانند شود و به کودک بدهید) 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.

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.

وضعیت حرکتی

پس از کسب انرژی و قطع اسهال فعالیتهای عادی از سرگرفته شود.

دارو های مصرفی

- ❖ 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.

پیگیری پس از ترخیص

در صورت داشتن سوال ساعت 7:30-9:30 و 12:30-13:30 روزهای غیر تعطیل با واحد مراقبت در منزل (33162235) تماس

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 شیرخوار و یا بیش از دو تا سه روز برای کودک بزرگتر خطرناک است) اجابت مزاج نوزاد بصورت طبیعی روزی 5 بار تا 1 ماهگی می باشد))



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت و برنامه ریزی

بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت
کد سند: PA/Ho/27

نام و نام خانوادگی بیمار
سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار