



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع) شهرستان بجنورد

راهنمای خود مراقبتی اسهال و استفراغ در نوزادان و کودکان



تهیه و تنظیم :

لاله زار حسین زاده

(کارشناس مسئول سلامت همگانی)

پاییز ۱۳۹۴

بازنگری مجدد پاییز ۱۳۹۵

درمان کودکان سنین بالاتر

روز اول
به کودک شیر و
محلول جایگزینی
آب بدن یا آب میوه
بدون شکر رقیق
شده (یک قسمت
در ده قسمت آب)
بدهید

روز دوم
پوره میوه بدون شکر
و پوره سبزیجات را
به رژیم غذایی اضافه
کنید .

روز سوم
مرغ و سوپ را به
رژیم غذایی اضافه
کرد دادن شیر را از
سر گرفت

روز چهارم
نان ، بیسکوت ، تخم مرغ
گوشت و ماهی را به رژیم
غذایی اضافه کرد

روز پنجم
کودک بهبودی یافته و رژیم
غذایی عادی را از سر بگیرید

درمان شیرخوارانی که با بطری تغذیه می کنند

روز اول
در ۲۴ ساعت اول هم به
کودک شیر دهید با نظر
پزشک میتوان آنرا رقیقتر
کرده و به کودک
بخورانید

روز دوم
کم کم مواد غذایی را
برای کودک شروع کنید

روز سوم
کودک باید بهبود کامل
یافته باشد و میتوان روال
تغذیه عادی را از
سرگرفت

سایت آموزش به بیمار www.nkums.ac.ir

بیمارستان امام رضا (ع) بجنورد ۸ - ۳۲۲۲۸۱۱۱ - ۰۵۸

رعایت بهداشت فردی

- دستهای خود و کودکتان قبل از دادن شیر یا شروع تهیه غذا ، پس از مصرف غذا ، قبل و بعد از اجابت مزاج با آب و صابون بشویید.

- میوه و سبزیجات را ضد عفونی شده مصرف نمائید .

- از دست فروشان و فروشندگان دوره گرد ، خوراکی تهیه نکنید .

- غذای پخته شده را فوراً میل نمائید . هر چه فاصله زمانی بین پخت غذا و مصرف آن کمتر باشد احتمال آلودگی کمتر است.

- از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید . حتی المقدور از مصرف یخ تهیه شده در خارج از منزل خودداری کنید .

- اگر در مناطقی زندگی می کنید که دسترسی به آب آشامیدنی تصفیه شده و لوله کشی شده وجود ندارد حتماً قبل از مصرف آب را بجوشانید ، هنگام مسافرت و بیرون رفتن به قصد تفریح و ... حتی الامکان از بطریهای آب پلمپ شده استاندارد استفاده نمائید .

گاسترو آنتریت (اسهال و استفراغ) چیست؟
التهاب معده و روده را گویند که موجب اسهال و استفراغ یا هر دو میشود و در کودکان شایع است.

اسهال و استفراغ معمولا بیماری خفیفی است اما گاهی اوقات به خصوص در شیر خواران خطرناک است.

اسهال چیست؟

افزایش در دفعات اجابت مزاج، افزایش مقدار مدفوع یا تغییر در قوام مدفوع را گویند.

استفراغ چیست؟

بازگشت مواد غذایی هضم نشده از معده را گویند.

علت گاسترو آنتریت چیست؟

علت بیماری ممکن است ویروسی یا میکروبی باشد.

گاسترو آنتریت ویروسی:

دوره بیماری معمولا کمتر از یک هفته است کودک ممکن است استفراغ هم داشته باشد که گاهی با تب همراه است.

گاسترو آنتریت میکروبی:

طول مدت بیماری بیشتر است بیمار تب دارد، گاهی اسهال خونی دیده میشود و دردهای شکمی هنگام دفع وجود دارد.

علائم بیماری

علائم بیماری شامل: اسهال، استفراغ، بی اشتهائی، درد شکم، ضعف و تب است اگر کودک شما هر یک از علائم زیر را داشت فوراً با پزشک تماس بگیرید.

- درد شکم
- عدم تحمل غذا
- امتناع از نوشیدن
- فرورفتگی چشمها
- خواب آلودگی غیر عادی
- ادرار نکردن یا ادرار کردن به میزان کم
- خشک بودن زبان
- استفراغ
- اسهال مکرر (به خصوص اگر آبکی باشد)
- اسهال خونی

درمان بیماری

پزشک کودک شما را معاینه میکند و تصمیم میگیرید که درمان در منزل یا بیمارستان انجام شود.

درمان در منزل شامل:

- رعایت رژیم اسهالی با وعده های غذایی بیشتر در فواصل کمتر (شیر مادر، سوپ، کته ماست، موز، سیب، مایعات غیر شیرین)
- تهیه محلول **ORS** (طبق دستور پزشک) و مصرف داروهای تجویز شده خوراکی با توجه به سن و شرایط کودک می باشد.

درمان در بیمارستان شامل:

- اجرای موارد بالا به علاوه سرم درمانی، آنتی بیوتیک درمانی
 - انجام آزمایشات تشخیصی (مدفوع، ادرار، خون)
- با نظر پزشک میباشد.
- استفاده از روشهای کاهش اضطراب و استرس برای تسلط بر خود در روند بهبودی کودکان بسیار موثر خواهد بود.

پیشگیری بیماری

• پیشگیری از گسترش اسهال و استفراغ میکروبی آسانتر است، مثلاً ظروف تغذیه کودک و نیز اسباب بازیهای او را قبل از استفاده شستشو و ضد عفونی کنید. سعی کنید همه اعضای خانواده، بهداشت شخصی خود را دقیقاً رعایت کنند.

• غذاها را در دمای مناسب نگهداری کنید. اگر به کودک تخم مرغ می دهید آن را ۶ دقیقه بجوشانید تا کاملاً سفت شود و مرغ را خوب بپزید.

• نمی توان از آلوده شدن کودک به ویروسهای ایجاد کننده اسهال و استفراغ پیشگیری کرد اما پس از آلودگی کودک نسبت به ویروس خاصی که باعث بیماری شده مصونیت می یابد.

• **دادن شیر مادر به شیرخوار، خود مهمترین عامل کاهش ابتلا به اسهال در شیرخواران است.**