

## تهوع و استفراغ کودکان

استفراغ یا بالا آوردن، به خروج محتویات معده از دهان با فشار گفته می شود. شایعترین دلیل استفراغ، بیماری ویروسی است که معمولاً با تغییر رژیم کودک و صبر برای سپری شدن دوره بیماری، مشکل رفع میشود. اگر کودک بتواند مقادیر اندک نوشیدنی را به دفعات زیاد بنوشد، مراجعه به پزشک ضرورتی ندارد؛ به خصوص اگر کودک در فاصله استفراغ ها، حال عمومی خوبی داشته باشد



**علائم تهوع و استفراغ:** استفراغ به علاوه چند مورد یا همه موارد فوق (درد شکم، تب، دل پیچه و اسهال)

توصیه های نمودمراقبتی برای مدیریت تهوع و استفراغ در خانه :

### الف) کودک شما ممکن است دچار کم آبی باشد، اگر:

- ۱- کودک شما کمتر از 4 پوشک را در شبانه روز خیس کرده باشد یا در 8 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.

### ب) توصیه های مهم برای تغذیه کودکان در همه سنین

- 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، آب سیب، دوغ ماست، سوپ، و عرق زنجبیل.

اگر کودک اسهال دارد، آبمیوه تازه را با حجم برابر با آب مخلوط کنید و سپس به کودک بدهید، اگر استفراغ ادامه یابد، توصیه می شود از (او آر اس) استفاده کنید.

### مراقبت از شیرخواران شیر مادرخوار دچار استفراغ

- شیر دادن را قطع نکنید.
- هر نوبت شیردهی را به نصف مدت قبلی، تقلیل دهید ولی نوبتهای شیردهی را دو برابر کنید.
- اگر کودک شما تب دارد به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.
- برای استفراغ به کودکان زیر 3 سال هیچ دارویی ندهید.
- شستن مرتب دستها، احتمال گسترش عفونت را کاهش می دهد.



### روش تهیه محلول جبران کم آبی خانگی (او آر اس)

- یک لیتر آب جوشیده خنک شده
  - نصف قاشق چایخوری نمک
  - 3 تا 4 قاشق غذاخوری شکر
- و در صورت دسترسی 1/2 قاشق غذاخوری نمک پتاسیم دارمواد بالا را با هم ترکیب کنید.



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده

### اسهال و استفراغ (کودکان)



واحد آموزش و ارتقای سلامت

مرداد ۱۳۹۹

توصیه های خودمراقبتی برای مدیریت اسهال کودکان در خانه :

- اگر کودک شما تب دارد به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید .
- اگر کودک شیرخوار است شیر مادر را متوقف نکنید. هر نوبت شیردهی را به نصف مدت قبلی، تقلیل دهید ولی نوبتهای 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 .
- اگر احساس می کنید کودک به اندازه ای که مایع دفع می کند، مایع نمی نوشد ، حتما به پزشک مراجعه کنید .
- هدف در مراقبت از کودک مبتلا به اسهال آن است که به کودک به اندازه کافی غذا و مایعات برسانید تا از ایجاد کم آبی پیشگیری شود.
- اگر کودک علاوه بر اسهال ، استفراغ هم می کند یا اسهال مستمر و شدید دارد، به کودک او آراس بدهید.
- اگر کودک شیر یا غذای جامد معمول را می تواند بخورد، رژیم معمول را ادامه دهید، به این رژیم مایعات بیشتر اضافه کنید .

منبع : کتاب راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده

دانلود فایل در سایت آوای سلامت به آدرس [iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

### اسهال کودکان

اسهال یکی از مشکلات شایع در همه سنین است. تغییر ناگهانی رژیم غذایی، یکی از علل شایع شل شدن کوتاه مدت مدفوع است. ولی شروع سریع اجابت مزاج شل و متوالی بدون خونریزی نتیجه عفونت ویروسی است .

**علائم اسهال در کودکان:** اجابت مزاج شل و آبکی، دردهای

متناوب شکمی، کاهش اشتها، تهوع، استفراغ، تب، بدن درد



اگر کودک شما علائم زیر را داشته باشد، ممکن است به

کم آبی دچار باشد:

- ۱- ۸ ساعت، ادرار نکرده است.
- ۲- وقتی گریه می کند، اشک جاری نمی شود.
- ۳- دهان خشک و چشم ها فرو رفته اند.
- ۴- هنگام برخاستن، سرگیجه پیدا می کند.
- ۵- خواب آلود و ضعیف است.