



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

گاستروانتریت کودکان

❖ رژیم غذایی

- ✓ از آب به تنهایی جهت درمان استفاده ننمایید (آب به تنهایی نمی تواند جذب گردد)
- ✓ از مصرف آب میوه و شیر که باعث شدید تر شدن اسهال می گردند پرهیز نمایید.
- ✓ تغذیه با مواد غذایی سبک مانند برنج ، موز و سیب زمینی را کم کم آغاز کنید.
- ✓ از دادن غذاهای شیرین مانند بستنی و شکلات اجتناب نمایید زیرا سبب شدت اسهال می گردند.
- ✓ توصیه می گردد 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 و میوه های خام، قهوه تا چند روز پس از قطع شدن اسهال و استفراغ خودداری کنید.
- ✓ از دادن نوشیدنی های ترش (مثل آب پرتقال یا گریپ فروت چون باعث تحریک معده می شود) و آب میوه شیرین، نوشابه، چای و نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید.
- ✓ در بدترین شرایط اسهال هنوز 60 تا 70 درصد مواد غذایی جذب می شوند و به دلیل جلوگیری از سوء تغذیه باید دفعات تغذیه را زیاد کرد.
- ✓ اگر استفراغ مانع تغذیه می شود باید با حجم کم و دفعات زیاد به کودک مایعات داده شود که خود مانع از استفراغ می شود.
- ✓ خوراندن ORS را در منزل ادامه دهید.
- ✓ 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.

✓ اگر کودک وزن از دست داده می توانید به غذای وی کمی کره ویا روغن زیتون اضافه کنید.

❖ فعالیت

✓ پس از کسب انرژی و قطع اسهال فعالیت های عادی از سر گرفته شود.

❖ 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 دست هایتان را بشوید.

❖ دارو

✓ از مصرف خودسرانه دارو برای کودک خودداری کنید.

✓ در صورت بروز استفراغ از دادن قطره و داروهای ضد استفراغ خودداری شود و مایعات باحجم 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.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ علائم کم آبی شامل تشنگی بیش از حد، بی حالی یا بی قراری شدید، چشم های گود افتاده، گریه بدون اشک، ملاج فوقانی فرو رفته، دهان خشکیده، کم شدن ادرار و پوست خیلی چروکیده می باشد 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 نوزاد و یا بیش از دو تا سه روز برای کودک بزرگ تر خطرناک است)

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل‌ی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143