

برنام‌ریزی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

بیمارستان پیامبر اعظم ص قشم



استفراغ‌ی بالا آوردن، به خروج محتویات معده از دهان با فشار گفته می‌شود..
شایع‌ترین دلیل استفراغ، بهاری ویروسی است که معمولاً با تغییر رُخ کودک
و صبر برای سپری شدن دوره بهاری، مشکل رفع می‌شود. برای استفراغ،
معمولاً کودک به دارو نیاز ندارد.

توصیه‌های مهم:

- ✚ برای تغذیه کودکان در همه سنین ۲ ساعت به وی آب و غذا ندهید تا معده استراحت کرده و کارکرد طبیعی خود را باز یابد. اگر دوباره استفراغ کرد باغ برای بهیگی از کم آبی اقدام کنید.
- ✚ به یاد داشته باشید که مراقبت از کودک دچار استفراغ، دادن مقادیر کمی مایع به طور مرتب و مکرر است. این کار معمولاً استفراغ را مهار می‌کند. از یک قطره چکان، قاشق‌ی فنجان می‌توانید با توجه به راحتی کودک برای ۳۰ دقیقه حدود ۳۰ تا ۲۰ سی سی مایعات بدهید.
- ✚ شستن مرتب دست‌ها گسترش عفونت را کاهش می‌دهد.



استفراغ در کودکان

شناسنامه پمفلت آموزشی کد PED-3-97	
عنوان	استفراغ در کودکان
تهیه کننده	ام البنین بشیرزاده
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ زمستان
ناظر کیفی	متخصص کودکان ونوزادان
دکتر فرامرز صادقی دکتر عبدالباسط خطیبی زاده دکتر نگین خوشبخت	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

استفراغ در شیر خواران:

✚ شی دادن را قطع نکنید! شی مادر، مایعی طبیعی است که به آسانی و سرعت هضم و جذب می شود. حتی اگر کودک استفراغ کند، بخشی از مایع و مواد مغذی بهیچ از استفراغ، جذب شده است. زمان هر نوبت شی دهی را به نصف مدت قبلی، تقلیل دهید و دفعات شی دهی را دو برابر کنید. به یاد داشته باشید که کودک چهار به سرعت خسته می شود. برای راحتی شی خوار، شایع لازم باشد شما کمی شی بدوشید و پستان کم شی تر را در دهان شی خوار بگذارید.

رژیم غذایی:

اگر استفراغ طی اسهال خفیف باشد، به نظر می رسد مایعی مانند آب، آب میوه طبیعی برای شروع مناسب باشند؛ توصیه میشود با غذاهای نرم مانند پلو، حریره، موز خرد شده، کمپوت سیب، نان، بیسکویت مادر، شروع به از سرگیری غذا شود. اگر کودک به طور طبیعی، غذای جامد خورد و تحمل کرد از این به بعد رژیم معمولی غذایی را میل کند. اگر استفراغ تمام شود می توانید به تدریج خوردن غذاهای سالم را شروع کنید. بعضی متخصصان توصیه می کنند. برای غذاهای کربوهیدرات دار مثل نان تست، برنج طی سیب زمینی شروع کنید. و غذاهای ادویه دار و گوشت، ۲ تا ۳ روز به کودک ندهید.

اگر کودک شرایط زیر را داشت به متخصص مراجعه نمایید:

- ✚ اسهال
- ✚ نداشتن اشک
- ✚ زبان و دهان خشک
- ✚ چشم گود افتاده
- ✚ شک به مسموم شدن
- ✚ ضربه به سر، سرگججه هنگام ایستادن
- ✚ ادرار کمی داشته باشد
- ✚ استفراغ نامنظم طی فاصله کم
- ✚ اگر کودک بتواند مقادیر اندک نوشیدنی را به دفعات زیاد بنوشد و در فاصله استفراغ ها، حال عمومی خوبی داشته باشد. مراجعه به پزشک ضرورتی ندارد.

منبع: کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده ۱ سایت وزارت بهداشت