

## توصیه های خودمراقبتی تهوع و استفراغ

شایعترین دلیل استفراغ، بیماری ویروسی است که معمولاً با تغییر رژیم کودک و صبر برای سپر شدن دوره بیماری، مشکل رفع میشود. برای استفراغ، کودک به دارو نیاز ندارد. 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 محتمل در کودکان دچار استفراغ:

درد شکم - تب - دل پیچه - اسهال

توصیه های خانگی:

الف کودک شما ممکن است دچار کم آبی باشد اگر:

• کودک شما کمتر از 4 پوشک را خیس کرده باشد یا در 8 ساعت گذشته ادرار نکرده باشد.

- هنگام گریه، اشک وجود نداشته باشد.
- دهان کودک خشک باشد یا چشمها فرورفته باشند.
- کودک هنگام ایستادن سر گیجه بگیرد.
- کودک بسیار خواب آلود و ضعیف شده

• ب توصیه های مهم برای تغذیه کودکان در همه سنین

اگر کودک شما یک بار استفراغ کرد، 2 ساعت به وی آب و غذا ندهید تا معده استراحت کرده و کارکرد خود را باز یابد. اگر دوباره استفراغ کرد باید برای پیشگیری از کم آبی اقدام کنید. به یاد داشته باشید کلید مراقبت از کودک دچار استفراغ، دادن مقادیر کمی مایع به طور مرتب و مکرر است. این کار معمولاً استفراغ را مهار م یکنند. از یک قطر هچکان، قاشق یا فنجان می توانید باتوجه به راحتی کودک برای دادن مایعات، استفاده کنید. هر 20 تا 30 دقیقه حدود 30 سی سی مایعات بدهید. استفاده از رژیم مایعات، تنها به مدت 24 ساعت قاب لقبول است. پس از آن باید از مایع جبران ک مآبی استفاده کرد. اگر شما نتوانید از این مایعات به کودک خود بدهید و تهوع و استفراغ کودک بیش از 4 ساعت استمرار یابد، به پزشک مراجعه کنید. کودکان مبتلا به استفراغ و باید از نظر علائم کم آبی، به دقت تحت نظر باشند

تحت نظر باشد.

## از شیرخواران شیر مادر خوار چگونه مراقبت کنیم؟

هر نوبت شیردهی را به نصف مدت قبلی، تقلیل دهید ولی نوبتهای شیردهی را دو برابر کنید. به یاد داشته باشید که کودک بیمار به سرعت خسته می شود. برای راحتی شیرخوار، شاید لازم باشد شما کمی شیر بدوشید و پستان کم شیرتر را در دهان شیرخوار بگذارید اگر کودک ب هطور طبیعی، غذای جامد خورده است و 4 تا 6 ساعت است که استفراغ نکرده است، می توان با خیال راحت. رژیم معمولی غذایی را از سر گرفت و به وی غذا داد. بعضی متخصصان توصیه می کنند با غذاهای نرم مانند پلو، حریره، موز خورد شده ، نان، بیسکویت مادر، شروع به از سرگیری غذا شود. توصیه ما این است که از غذاهای سالمی کودک دوست دارد، تا حدی که دوباره تهوع پیدا نکند، به کودک بدهید تا به تدریج ظرف 1 تا 2 روز به رژیم معمول برگردد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم

مرکز آموزشی - درمانی حضرت فاطمه معصومه (س)

# خود مراقبتی در استفراغ

تهیه کننده: فرزانه - ابوالحسنی - بخش عفونی 1

با همکاری واحد آموزش دفتر پرستاری بیمارستان حضرت

معصومه (س) - تابستان 99



خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی - (راهنمای

خودمراقبتی خانواده) 1-1394

ترجمه و تنظیم: نویدشریفی، محمدکیاسالار، معصومه

دانیالی

چگونه از کودکان شیرمصنوعی خوار و بزرگتر

مراقبت کنیم؟

استفراغ نامنظم و به فاصله زیاد که در فواصل آن کودک

می تواند قدری مایع بنوشد به اندازه ی استفراغ منظم و

هرساعته خطرناک نیست به هر حال اگر استفراغ نامنظم و

با فاصله زیاد بیش از 24 ساعت به طول انجامد باید

کودک را نزد پزشک ببرید اگر کودک شما 6 ساعت

است که استفراغ نکرده است، می توانید شیر و غذا را از

سر بگیرید. بسیاری از متخصصان توصیه می کنند با

غذاهای نرم و سبک مانند پلو، حریره، موز خورد شده

کمپوت سیب، نان، بیسکویت مادر و سیب زمینی پخته،

شروع کنید. توصیه می شود به کودک غذاهای سالمی

که دوست دارد، بدهید. شستن مرتب دستها، احتمال

گسترش عفونت را کاهش می دهد.