



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورداد ماه سال ۱۴۰۲

گاستروانتریت کودکان

مادر گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

آموزش حین بستری

رژیم غذایی

- ❖ در صورت استفراغ شدید تغذیه موقتاً از راه دهان قطع و سرم جایگزین می شود.
- ❖ با دستور پزشک مایعات ابتدا با قاشق و هر ۱۵ - ۱۰ دقیقه به کودک داده شود و در صورتی که پس از ۱ ساعت استفراغ نداشت به حجم مایع اضافه کنید.
- ❖ اگر با رژیم نرم مشکل نداشت و تحمل داشت تدریجاً رژیم عادی شروع کنید.
- ❖ در صورت تحمل، ORS برای کودک شما شروع خواهد شد.

فعالیت

- ❖ در مرحله حاد بیماری به او اجازه استراحت دهید.
- ❖ پس از کسب انرژی و قطع اسهال فعالیت های عادی از سر گرفته شود.

مراقبت

- ❖ رعایت بهداشت ضروری می باشد . قبل و بعد از هر بار تعویض پوشک و قبل از غذا دادن به کودک دستهایتان را بشوید.
- ❖ علائم کم آبی را بشناسید و اطلاع دهید: تشنگی بیش از حد ، بی قراری ، دهان خشکیده و کاهش ادرار علائم شاخص کم آبی کودک می باشند.
- ❖ تعداد دفعات اسهال و استفراغ و حجم آن را به پرستار اطلاع دهید.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزش)

با تایید : دکتر کاظمی (اشد) (متخصص اطفال- فلوشیپ کلیه)

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار



گاستروانتریت کودکان

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی و تغذیه

به دنبال اسهال و استفراغ رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمائید:

- ❖ مایعات رقیق بنوشید.
- ❖ اگر تا ۲ ساعت بعد از مصرف مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مانند غلات، برنج، تخم مرغ، یا سیب زمینی پخته شده، و ماست بخورید.
- ❖ به کودک غذاهای پتاسیم دار مانند موز نارس و سیب زمینی بدهید.
- ❖ برای جبران آب از دست رفته کودک به وی مایعات مانند دوغ و ا.آ.اس ORS بدهید.
- ❖ 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.
- ❖ 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
- ❖ ازدادن 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 ۶۰ تا ۷۰ درصد مواد غذایی جذب می شوند و به دلیل جلوگیری از سوءتغذیه 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.
- ❖ 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 بعداز هر بار تعویض پوشک و قبل از غذا دادن به کودک دستهایتان را بشوید.

زمان مراجعه بعدی

- ❖ علائم کم آبی شامل تشنگی بیش از حد، بی حالی یا بی قراری شدید، چشم های گود افتاده، گریه بدون اشک، ملاحظ 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 ۵۱ تا ۱۲ ساعت برای یک نوزاد و یا بیش از دو تا سه روز برای کودک بزرگتر خطرناک است)