



تهوع و استفراغ کودکان

از اینجا
شروع کنید

استفراغ یا بالا آوردن

هم اکنون به
بیمارستان مراجعه
کنید.



بله

- آیا کودک زیر ۶ ماه است؟ **یا**
- آیا تب کودک بیش از ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد دهانی یا ۳۹ درجه سانتی‌گراد مقعدی است؟ **یا**
- آیا به مسموم شدن شک دارید؟ **یا**
- آیا کودک شما از درد شدید معده شکایت دارد؟ **یا**
- آیا کودک ما بین استفراغ‌ها، به شدت ناخوش است؟ **یا**
- آیا به ضربه به سر، شک دارید؟ **یا**
- آیا کودک دیابت دارد؟ **یا**
- آیا شواهدی از کم‌آبی وجود دارد؟
(برای اطلاعات بیشتر به صفحه ۷۴ بخش الف نگاه کنید).

خیر

توصیه های خانگی
را مطالعه کنید

هم اکنون به
بیمارستان مراجعه
کنید.



بله

- آیا کودک شما نمی‌تواند مایعات بنوشد و به مدت ۴ ساعت، هر ساعت استفراغ می‌کند؟

خیر

توصیه های خانگی
را ادامه دهید

این تابلو را هر دو ساعت از ابتدا بررسی کنید.



تهوع و استفراغ کودکان

توصیه‌های خانگی

الف) کودک شما ممکن است دچار کم‌آبی باشد اگر:

- کودک شما کمتر از ۴ پوشک را خیس کرده باشد یا در ۸ ساعت گذشته ادرار نکرده باشد.
- هنگام گریه، اشک وجود نداشته باشد.
- دهان کودک خشک باشد یا چشم‌ها فرو رفته باشند.
- کودک هنگام ایستادن سرگیجه بگیرد.
- کودک بسیار خواب‌آلود و ضعیف شده باشد.

ب) توصیه‌های مهم برای تغذیه کودکان در همه سنین

اگر کودک شما یک بار استفراغ کرد، ۲ ساعت به وی آب و غذا ندهید تا معده استراحت کرده و کارکرد طبیعی خود را باز یابد. اگر دوباره استفراغ کرد باید برای پیشگیری از کم‌آبی اقدام کنید. به یاد داشته باشید کلید مراقبت از کودک دچار استفراغ، دادن مقادیر کمی مایع به‌طور مرتب و مکرر است.

این کار معمولاً استفراغ را مهار می‌کند. از یک قطره‌چکان، قاشق یا فنجان می‌توانید باتوجه به راحتی کودک برای دادن مایعات، استفاده کنید. هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه حدود ۳۰ سی‌سی مایعات بدهید.

بسیاری از متخصصان توصیه می‌کنند که همه غذاها و نوشیدنی‌ها را قطع کنید و تا قطع استفراغ از «مایع جبران کم‌آبی» (او آر اس) به کودک بدهید. درست است که این روش برای پیشگیری از کم‌آبی مطلوب است ولی بسیاری از والدین به دلیل مزه ناخوشایند این مایعات خوراندن آن به کودک را دشوار می‌یابند. بعضی والدین این محلول را منجمد کرده و در مواقع مورد نیاز به شکل بستنی یخی به کودک می‌دهند. اگر استفراغ یا اسهال خفیف باشد، به نظر می‌رسد مایعات برای شروع مناسب باشند؛ مایعاتی مانند آب، آب سیب، آب گلابی، بستنی یخی و عرق زنجبیل. اگر کودک اسهال دارد، آب میوه را با حجم برابر با آب مخلوط کنید و سپس به کودک بدهید. اگر استفراغ ادامه یابد، توصیه این است که از مایعات جبران آب (او آر اس) استفاده کنید.

استفاده از رژیم مایعات، تنها به مدت ۲۴ ساعت قابل قبول است. پس از آن باید از مایع جبران کم‌آبی استفاده کرد.

اگر شما نتوانید از این مایعات به کودک خود بدهید و تهوع و استفراغ کودک بیش از ۴ ساعت استمرار یابد، باید به پزشک مراجعه کنید. کودکان مبتلا به استفراغ و اسهال باید از نظر علائم کم‌آبی، به دقت تحت نظر باشند.



تهوع و استفراغ کودکان

توصیه‌های خانگی

از شیر خواران شیر مادر خوار چگونه مراقبت کنیم

۱. شیر دادن را قطع نکنید! شیر مادر، مایعی طبیعی است که به آسانی و سرعت هضم و جذب می‌شود. حتی اگر کودک استفراغ کند، بخشی از مایع و مواد مغذی پیش از استفراغ، جذب شده است.

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 می‌شود. برای راحتی شیرخوار، شاید لازم باشد شما کمی شیر بدوشید و پستان کم‌شیرتر را در دهان شیرخوار بگذارید. حتماً مبحث «توصیه‌های مهم برای تغذیه کودکان در همه سنین» (صفحه ۷۴) را بخوانید.

۲. اگر کودک شما تب دارد به بخش تب کودکان در صفحه ۵۸ رجوع کنید. اگر کودک شما دارو را برگردانده است، می‌توانید از شیاف‌های حاوی استامینوفن استفاده کنید. از دکتر داروساز در خرید فرآورده دارویی مناسب، کمک بگیرید.

۳. برای استفراغ به کودکان زیر ۳ سال هیچ دارویی ندهید. ما متوجه شده‌ایم که دیمن‌هیدرینات که در کودکان بزرگتر و بزرگسالان برای درمان استفراغ تجویز می‌شود، اغلب غیرضروری است و تجویز آن در کودکان خردسال‌تر کمک‌کننده نیست.

۴. استفراغی که به‌طور نامنظم یا با فاصله زیاد رخ می‌دهد و به کودک امکان می‌دهد بین دفعات استفراغ مایعات بنوشد از استفراغ متوالی یا کم‌فاصله، کم‌خطرتر است. به هر حال اگر استفراغ نامنظم یا با فاصله بیش از ۲۴ ساعت به‌طول انجامد، باید کودک را نزد پزشک ببرید.

۵. اگر کودک به‌طور طبیعی، غذای جامد خورده است و ۴ تا ۶ ساعت است که استفراغ نکرده است، می‌توان با خیال راحت رژیم معمولی غذایی را از سر گرفت و به وی غذا داد. بعضی متخصصان توصیه می‌کنند با غذاهای نرم مانند پلو، حریره، موز خرد شده، کمپوت سیب، نان، بیسکویت مادر، شروع به از سرگیری غذا شود. توصیه ما این است که از غذاهای سالمی که کودک دوست دارد، تا حدی که دوباره تهوع پیدا نکند، به کودک بدهید تا به تدریج ظرف ۱ تا ۲ روز به رژیم معمول برگردد.

۶. شستن مرتب دست‌ها گسترش عفونت را کاهش می‌دهد.

برای تهیه «محلول جبران کم‌آبی خانگی» به صفحه ۱۱۵ رجوع کنید.

تهوع و استفراغ کودکان

توصیه‌های خانگی

چگونه از کودکان شیر مصنوعی خوار و بزرگتر مراقبت کنیم؟

۱. حتماً «توصیه‌های مهم برای تغذیه کودکان در همه سنین» را در صفحه ۷۴ بخوانید.
 ۲. اگر کودک شما تب دارد، لطفاً به بخش «تب» در صفحه ۵۸ مراجعه کنید. شیاف‌های (که از طریق مقعد تجویز می‌شوند) استامینوفن را می‌توان در صورت استفراغ کودک به کار برد. از دکتر داروساز یا پزشک کودک خود بخواهید داروی مناسب به شما بدهد.
 ۳. به کودکان زیر ۳ سال برای کنترل استفراغ دارو ندهید.
 ۴. استفراغ نامنظم و به فاصله زیاد که در فواصل آن کودک می‌تواند قدری مایع بنوشد به اندازه استفراغ منظم هر ساعته خطرناک نیست. به هر حال اگر استفراغ نامنظم و با فاصله زیاد بیش از ۲۴ ساعت به طول انجامد باید کودک را نزد پزشک ببرید.
 ۵. اگر کودک شما ۶ ساعت است که استفراغ نکرده است، می‌توانید شیر و غذا را از سر بگیرید. بسیاری از متخصصان توصیه می‌کنند با غذاهای نرم و سبک مانند پلو، حریره، موز خردشده، کمیوت سیب، نان، بیسکویت مادر و سیب‌زمینی پخته، شروع کنید. توصیه می‌شود به کودک غذاهای سالمی که دوست دارد، بدهید.
 ۶. شستن مرتب دست‌ها، احتمال گسترش عفونت را کاهش می‌دهد.
- برای تهیه مایعات جبران کم‌آبی به صفحه ۱۱۵ رجوع کنید.

چه مقدار مایع باید به کودک داد؟

سن	کودکان یک ساله و کمتر از آن	کودکان یک و دو ساله	کودکان بزرگ‌تر از دو سال
مقدار	۱۵ سی سی یا یک قاشق چای خوری یا نصف پیمانه (هر ۱۵ دقیقه یک بار)	۳۰ سی سی یا دو قاشق چای خوری یا ۱ پیمانه (هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک بار)	۳۰ تا ۶۰ سی سی یا دو تا چهار قاشق چای خوری یا ۱ تا ۲ پیمانه (هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک بار)

این تنها یک راهنماست که باید براساس میزان از دست رفتن مایعات تعدیل گردد. حتی اگر کودک باز هم استفراغ می‌کند به دادن مایعات، ادامه دهید. همیشه بخشی از مایع بلعیده شده جذب می‌شود. اگر نمی‌توانید تخمین دقیقی از میزان مایعات از دست رفته کودک داشته باشید به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

تهوع و استفراغ

استفراغ یا بالا آوردن، به خروج محتویات معده از دهان با فشار گفته می‌شود. شیرخواران اغلب دچار این حالت می‌شوند ولی بدون فشار؛ این مساله متفاوت از استفراغ است. شایع‌ترین دلیل استفراغ، بیماری ویروسی است که معمولاً با تغییر رژیم کودک و صبر برای سپری 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؛ به‌خصوص اگر کودک در فاصله استفراغ‌ها، حال عمومی خوبی داشته باشد.

علائم محتمل در کودکان:

◀ استفراغ

به علاوه چند مورد یا همه موارد زیر:

- ◀ درد شکم
- ◀ تب
- ◀ دل پیچه
- ◀ اسهال

