

### □ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- ◆ از آب به تنهایی جهت درمان و تغذیه کودک استفاده ننمایید. (آب به تنهایی نمی تواند جذب شود)
- ◆ از مصرف آب میوه و شیر که باعث شدیدتر شدن اسهال می شوند، بپرهیزید.
- ◆ 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 کنید زیرا سبب شدت اسهال می گردند.
- ◆ توصیه می گردد تا مادران، کودکان خود را با شیر مادر تغذیه نمایند.
- ◆ غذای تازه به کودکان بدهید و غذای شب مانده به آنان ندهید.
- ◆ از دادن غذاهای پرادویه (پیتزا، اسپاگیتی)، انواع سس، سبزیجات و میوه های خام، قهوه تا چند روز پس از قطع شدن اسهال و استفراغ خودداری کنید.
- ◆ از دادن نوشیدنیهای ترش (مثل آب پرتقال یا گریپ فروت چون باعث تحریک معده می شود) و آب میوه شیرین، نوشابه، چایو نوشیدنیهای حاوی کافئین خودداری کنید.
- ◆ در بدترین شرایط اسهال هنوز ۶۰ تا ۷۰ 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 او آس را در منزل ادامه دهید.
- ◆ اگر کودک اسهال داشت ولی استفراغ کم است رژیم غذایی معمولی که حاوی مواد قندی کمی است ادامه دهید.
- ◆ برای جلوگیری از کم آبی، مایعات فراوان به کودک بدهید.
- ◆ اگر کودک وزن از دست داده ، می توانید به غذای وی کمی کره و یا روغن زیتون اضافه کنید.
- ◆ پس از کسب انرژی و قطع اسهال فعالیتهای عادی از سر گرفته شود.
- ◆ از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم روز در زیر آفتاب خودداری شود.
- ◆ در تهیه مواد غذایی از خرید تا پختن بهداشت را رعایت کنید.
- ◆ رعایت بهداشت ضروری است، قبل و بعد از هر بار تعویض پوشک و قبل از غذا دادن به کودک دستهایتان را بشوئید.
- ◆ 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 دفعات زیاد به کودک داده شود.
- ◆ به کودک برای کاهش تب طبق تجویز پزشک استامینوفن بدهید و از دادن آسپرین خودداری کنید.

