

❖ رژیم غذایی

- ✓ در مرحله حاد ممکن است با دستور پزشک برای چند ساعت خوردن و نوشیدن برای کودک ممنوع شود تا معده در حالت استراحت قرار گیرد .
- ✓ پس از فروکش کردن علائم، ابتدا مایعات صاف شده محدود و اگر تا ۱۲ ساعت با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم و سریع الهضم مثل غلات، برنج، موز، جوجه یا سیبزمینی پخته شده و ماست را به کودک بدهید.
- ✓ جهت جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان (ORS) به کودک داده شود. اگر کودک استفراغ دارد ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بعد از استفراغ ORS به کودک داده شود

❖ فعالیت

- ✓ در مرحله حاد، کودک باید در تخت استراحت کند.
- ✓ کم آبی می تواند باعث ضعف و خستگی در کودک گردد، لذا برای کاهش اتلاف انرژی زمان استراحت بیشتری داشته باشد .

❖ مراقبت

- ✓ دستان کودک را به طور مرتب بشویید طبق پوستر بهداشت دست نصب شده در کنار روشویی (به خصوص پس از توالیت رفتن و قبل از غذا خوردن ، ناخن های کودک کوتاه شود) .
- ✓ رعایت بهداشت فردی و اجتماعی (دفع پوشاک آلوده و ترشحات کودک در زباله های بیمارستانی
- ✓ کودک از نظر علائم کم آبی کنترل کند (دفعات خیس کردن کهنه ،تناوب و حجم مدفوع)
- ✓ در هنگام تهوع نفس عمیق و آهسته بکشید و به آرامی تغییر وضعیت دهید .
- ✓ پس از هر بار استفراغ بهداشت دهان را رعایت کنید. (دهانتان را بشوئید).
- ✓ مدفوع کودک را از نظر خون بررسی کنید و در صورت مشکل به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ پس از هر بار دفع ، نواحی مربوطه به خوبی تمییز و با آب ولرم شستشو و در معرض هوا بگذارید تا کاملاً خشک شود ناحیه ی مقعد کودک را بررسی و در صورت نیاز از پماد تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید.

❖ دارو

- ✓ ممکن است مایع درمانی (سرم) و در صورت نیاز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک معالج تجویز شود .
- ✓ داروها طبق دستور پزشک توسط پرستار در فواصل و ساعات معین تجویز می شود.

منابع: پرستاری کودکان وونگ. ۲۰۱۹، در سنامه پرستاری کودکان، حامد مرتضوی – بهار ۱۴۰۴ واحد آموزش به بیمار

<https://sshohadahp.skums.ac.ir/>

Email: h.farsan@skums.ac.ir

- ✓ در صورت اجازه پزشک روزانه کودک را به نوشیدن مایعات کافی تشویق کنید.
- ✓ از نوشیدن نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه و چای اجتناب شود.
- ✓ از مصرف غذاهای پر ادویه و محرک مانند پیتزا، اسپاگتی، پیاز، انواع سس، سبزیجات و میوه های خام، و شیر تا چند روز خودداری شود.
- ✓ از مصرف نوشیدنی های شیرین، آب میوه های صنعتی و نوشیدنی های انرژی زا پرهیز شود.

❖ فعالیت

- ✓ کودک تا یک هفته ممکن است ضعف و بی حالی داشته باشد بنابر این از فعالیت های شدید پرهیز کند .
- ✓ تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشد در رختخواب استراحت کند..

❖ مراقبت

- ✓ در محل اقامت کودک سیگار نکشید.
- ✓ شستن دست ها مهمترین اقدام جهت پیشگیری از انتشار این بیماریهاست. این کار باید قبل از آماده سازی مواد غذایی، صرف غذا، بعد از رفتن به دستشویی و لمس وسایل شخصی صورت گیرد.
- ✓ دوره درمانی کودک را کامل کنید و از قطع خودسرانه آن خودداری کنید. در صورت مصرف آنتی بیوتیک در ساعات معین و دوز مناسب استفاده شود
- ✓ از مصرف دارو بدون اجازه پزشک خودداری شود.
- ✓ پس از هر بار دفع تمیزی ناحیه ی مقعد کودک را بررسی و در صورت نیاز از پماد تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ ایجاد علائم کم آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار ، بی حالی، فرورفتگی چشم ها، کاهش وزن سریع
- ✓ درد شدید در شکم خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد.
- ✓ در موارد استفراغ بیشتر از دو روز، اسهال بیشتر از چندین روز، اسهال خونی، تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد، دردهای شکمی شدید، ضعف و گیجی کودک را مجدداً به پزشک یا بیمارستان برسانید.

منبع: پرستاری کودکان وونگ. ۲۰۱۹ – خرداد ماه ۱۴۰۴ واحد آموزش به بیمار