

درمان و پیشگیری اسهال برای مادران



۵- شما می توانید به روشهای زیر از اسهال پیشگیری کنید :

- به مدت ۶ ماه فقط شیر مادر داده و سپس در کنار غذای کمکی شیر مادر را تا ۲ سالگی ادامه دهید .
- با دادن غذای تازه و آب آشامیدنی سالم
- استفاده از فنجان بجای بطری شیر
- با شستن دستها پس از دفع مدفوع و قبل از تهیه یا خوردن غذا
- استفاده از توالت بهداشتی
- ریختن مدفوع شیر خواران در توالت



۳- در صورت بروز هر یک از علائم زیر او را مجدداً نزد پرسنل بهداشتی درمانی ببرید :

- در عرض سه روز بهتر نشده
- دفع زیاد مدفوع آبکی
- استفراغ مکرر
- عطش زیاد
- ضعف و ناتوانی در خوردن و نوشیدن
- تب
- خون در مدفوع

۴- شما می توانید به روشهای زیر از اسهال پیشگیری کنید :

- به مدت ۶ ماه فقط شیر مادر داده و سپس در کنار غذای کمکی شیر مادر را تا ۲ سالگی ادامه دهید .
- با دادن غذای تازه و آب آشامیدنی سالم
- استفاده از فنجان بجای بطری شیر
- با شستن دستها پس از دفع مدفوع و قبل از تهیه یا خوردن غذا
- استفاده از توالت بهداشتی
- ریختن مدفوع شیر خواران در توالت

اسهال :

هنگامي که مدفوع شل و آبكي است كودك مبتلا به اسهال مي باشد كه اگر بلغم و خون نيز در مدفوع ديده شود به اسهال خوني مبتلا است . اسهال ممكن است ملايم و يا شديد باشد و يا حاد (ناگهاني و شديد) و يا مزمن (به مدت ۱۴ روز و بيشتر) باشد . در ميان كودكان كم سن و سال آنهايي كه خوب تغذيه نمي شوند اسهال شايع تر و خطر ناك تر است.

علائم كم آبي ناشي از اسهال :

۱- ادرار كم و يا اصلا ادرار وجود ندارد ، ادرار ، زرد تيره است .

۲- كاهش سريع وزن

۳- خشكي دهان

۴- چشم هاي گود و بي اشك

۵- فرو رفتگي " ملاج " در نوزادان

۶- از ميان رفتن قابليت انعطاف و كشيده شدن پوست.

چگونگي درمان در منزل :

وقتي درمان در منزل زود شروع شود، كم آبي و مشكلات تغذيه اي كمتر نمود پيدا مي كند .

۱- به محض شروع اسهال ، به كودك بيش از معمول مایعات بدهيد

• محلول ORS

• مایعات غذايي مثل سوپ ، لعاب برنج و دوغ

• آب

• اگر كودك زير ۶ ماه است و فقط با شير مادر تغذيه ميشود فقط ORS ، آب و مقدار بيشتر شير مادر بدهيد

• از اين مایعات هر چقدر كه كودك ميل دارد به او بدهيد

۲- به كودك مقدار زيادي غذا بدهيد :

• به كرات شير مادر بدهيد _ اگر شير مادر نميخورد از شير معموليش بدهيد .

• اگر كودك ۶ ماهه يا بزرگتر است و اگر تا بحال غذاي جامد خورده است به او :

• غلات يا ساير غذاهاي نشاسته اي ، سبزيات ، گوشت يا ماهي تازه با كمی روغن نباتي مایع

• آب ميوه تازه يا موز له شده

• غذاهاي تازه تهيه شده يا له شده

• كم حجم به دفعات زياد (حداقل ۶ بار در روز)

• يك وعده اضافي تا دو هفته بعد از قطع اسهال

