

راههای پیشگیری :



- 1- شستشوی مداوم دست ها (قبل و بعد از دستشویی رفتن و غذا خوردن)
- 2- شستشوی سبزی و میوه ها با نمک
- 3- بعد از هر بار مدفوع مقعد را تمیز شسته و خشک کنید.
- 4- شستشوی مرتب پستانک با آب جوشیده



علائم هشدار دهنده:

عطش ، خشکی دهان ، بی حالی ،
بیقراری ، کم آبی ، استفراغ ، کاهش
وزن ، تب شدید ، تنفس های تند



اسهال

اسهال چیست؟

دفع مکرر مدفوع شل و آبکی
و افزایش تعداد دفعات مدفوع
بیشتر از روزهایی که کودک
شما سالم است.



توصیه های تغذیه ای:

- 1- در صورت ادامه داشتن اسهال بیش از 7 روز در کودکانی که از شیر خشک تغذیه می شوند، لطفاً به پزشک در مورد تغییر شیر خشک اطلاع دهید.
- 2- در اسهال و استفراغ، بدن کودک کم آب می شود و بهترین راه برای جلوگیری از کم آبی بدن، استفاده از محلول ORS است که بعد از هر بار اجابت مزاج به کودک خود بدهید.
- 3- مصرف دوغ بدون گاز، کته، ماست پر بیوتیک، آب ریس برنج، چای کم رنگ، سیب زمینی، هویج پخته توصیه می شود.
- 4- عدم مصرف مواد قندی، آب میوه های مصنوعی، کمپوت، نوشابه، چای شیرین و پررنگ، غذاهای پر ادویه و تند
- 5- دادن مایعات اضافی جهت جبران کم آبی بدن، در مورد کودکان کمتر از 6 ماه که انحصاری از شیر مادر تغذیه میکنند، تعداد دفعات شیردهی را افزایش دهید.
- 6- شیر خشک را با آب جوشیده سرد شده حل کنید نه با آب لوله.