

# Ói Mửa và Tiêu Chảy ở Trẻ Em

## Vomiting and Diarrhea in Children

**Ói mửa** hay nôn là một phản ứng bình thường của dạ dày để tống xuất những gì trong đó gây nhện nhạo khó chịu. Đôi khi trẻ em có thể bị tiêu chảy và/hoặc bị sốt cũng như ói mửa. Ói mửa thường kéo dài 1 hoặc 2 ngày và sẽ tự nhiên hết.



**Tiêu chảy** là khi con quý vị đi tiêu thường xuyên ra phân lỏng hoặc nước. Tiêu chảy thường kéo dài từ 2 đến 3 ngày, nhưng có thể đến 10 ngày.



Ói mửa và tiêu chảy có thể nghiêm trọng vì làm khô người (nghe như *dee-hi-dray-shun*). **Khô người** là khi cơ thể quý vị mất nước, muối, và khoáng chất.

### Cách chăm sóc cho con quý vị ở nhà How to care for your child at home

#### Phòng ngừa truyền nhiễm vi trùng Prevent the spread of germs

- Rửa tay sau khi cầm tã bẩn và trước khi quý vị sờ vào thức ăn.
- Giúp trẻ rửa tay sau khi sử dụng bồn cầu và trước khi sờ vào thức ăn.

#### Giúp cho trẻ không bị khô người Keep your child hydrated

Có thể chăm sóc dễ dàng ở nhà cho trẻ ói mửa và/hoặc tiêu chảy. Mục tiêu là bổ sung nước cho người trẻ.

#### Muốn giúp trẻ dưới 6 tháng không bị khô người To keep a child less than 6 months hydrated

- Tiếp tục cho em bé ăn uống bình thường (sữa mẹ hoặc sữa formula). Rút ngắn thời gian cho ăn và cho ăn thường xuyên hơn.
- **Đừng** cho em bé uống nước. Nước có thể khiến cho lượng muối và đường trong máu xuống thấp.

#### Muốn giúp trẻ 6 tháng trở lên không bị khô người To keep a child 6 months or older hydrated

- Cho trẻ uống thường xuyên, mỗi lần một ít (ngay cả khi ói mửa). Cho uống nhiều chất lỏng một lần có thể làm cho ói mửa hoặc tiêu chảy nặng hơn.

Bảng sau đây hướng dẫn cách cho uống nước tùy theo tuổi của con quý vị.

Tuổi	Bao nhiêu	Số lần
6 đến 11 tháng	5 mLs (1 tsp)	5 phút một lần
1 đến 5 tuổi	10 mLs (2 tsp)	
6 tuổi trở lên	15 mLs (3 tsp)	

- Pedialyte hoặc Gastrolyte là thức uống tốt nhất. Nếu trẻ không thích vị này, quý vị có thể cho trẻ uống nước cốt trái cây pha loãng (thí dụ: ½ cup nước táo, ½ cup nước lê).
- **Đừng** cho trẻ uống Gatorade, Kool-Aid, nước ngọt có ga, hoặc các loại thức uống ngọt khác. Thức uống có nhiều đường có thể làm tiêu chảy nặng hơn.
- **Đừng** cho uống sữa cho đến khi trẻ đã ngưng ói mửa được 24 giờ. Có thể bắt đầu cho uống sữa dù trẻ vẫn bị tiêu chảy. Một số trẻ ngưng tiêu hóa chất đường trong sữa trong khi bị bệnh

Sau khi hết ói mửa 6 đến 8 giờ thì có thể bắt đầu cho ăn.

- Cho trẻ ăn ít loại thức ăn dễ tiêu như Pabulum, bánh lát, cơm, bánh mì nướng tron, mì không, hoặc khoai tây nghiền.
- Có thể bắt đầu cho ăn thức ăn đặc dù trẻ vẫn bị tiêu chảy.

### **ĐỂ TRẺ NGHỈ NGƠI** **Let your child rest**

- Sinh hoạt yên lặng và ngủ giúp trẻ bình phục nhanh hơn.
- Khi ngủ, cứ mỗi tiếng đánh thức trẻ dậy một lần để cho uống chất lỏng.

### **CHĂM SÓC DA CỦA TRẺ** **Care for your child's skin**

Tiêu chảy có thể làm cho hậu môn của trẻ đỏ và đau rát.

- Thay tã bẩn ngay lập tức.
- Rửa đít trẻ nhẹ nhàng bằng nước hoặc khăn ướt sau mỗi lần trẻ đi tiêu.
- Kem hoặc dầu thoa da nổi đỏ có thể giúp bảo vệ da. Tìm các loại kem có chất kềm để điều trị da nổi đỏ nặng hơn vì tã.

### **KHI NÀO NHỜ TRỢ GIÚP Y TẾ** **When to get medical help**

Đến bác sĩ gia đình hoặc y tá cao cấp nếu trẻ có bất cứ dấu hiệu khô người nào sau đây:

- Không đi tiểu trong 8 tiếng – Đối với em bé, trường hợp này có nghĩa là tã khô lâu hơn 8 tiếng.
- Không thấy nước mắt khi khóc
- Khô môi, lưỡi, hoặc miệng
- Ngầy ngật, buồn ngủ, hoặc yên lặng bất thường
- Thóp đỉnh đầu mềm – đối với em bé

Ngoài ra, cũng đến bác sĩ gia đình hoặc y tá cao cấp nếu trẻ có bất cứ dấu hiệu nào sau đây:

- Trẻ đi tiêu có lẫn máu trong phân hoặc phân đen trông như dầu hắc.
- Trẻ ói mửa có màu xanh lục, vàng, hoặc đỏ.
- Trẻ bị sốt cao hơn 38.5°C (101.3°F) lâu hơn 48 giờ, dù có cho dùng thuốc hạ sốt.
- Trẻ vẫn tiếp tục ói mửa lâu hơn 24 giờ.
- Trẻ bị tiêu chảy hơn 4 ngày.
- Trẻ cho biết bị đau bụng mà trở nặng hơn khi làm việc gì. Em bé có thể gào khóc và co chân lên phía bụng dưới.

### **BẤT CỨ LÚC NÀO QUÝ VỊ CÓ THẮC MẮC** **Anytime you have questions**

- Hỏi bác sĩ gia đình hoặc y tá cao cấp.
- Liên lạc với Fraser Health Virtual Care và nói chuyện với một y tá chính thức qua điện thoại hoặc trực tiếp trò chuyện trên mạng. Làm việc từ 10:00 sáng đến 10:00 tối, 7 ngày mỗi tuần

Điện Thoại: 1-800-314-0999

Trò chuyện: [fraserhealth.ca/virtualcare](https://fraserhealth.ca/virtualcare)

- Gọi cho HealthLinkBC và nói chuyện với một y tá chính thức. Bằng 130 ngôn ngữ.  
Làm việc 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần  
Điện Thoại: 8-1-1 (7-1-1 TTY)  
Tài nguyên trên mạng: [HealthLinkBC.ca](https://HealthLinkBC.ca)

Images designed by macrovector - [freepik.com](https://freepik.com)