

Ói Mửa hoặc Tiêu Chảy – Trẻ Em Vomiting or Diarrhea - Children

Ói mửa là phản ứng bình thường của dạ dày để loại bỏ những gì gây khó chịu. Ói mửa có thể xảy ra bất ngờ. Đôi khi trẻ có thể bị tiêu chảy và/hoặc sốt cũng như ói mửa.

Ói mửa thường kéo dài một hoặc hai ngày và tự hết.

Tiêu chảy là khi con quý vị đi cầu thường xuyên và đi ra phân lỏng hoặc nước.

Tiêu chảy thường kéo dài 2 đến 3 ngày, nhưng có thể kéo đến 10 ngày.

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

- **Muốn biết thêm, nên hỏi:**
- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Dược sĩ
- HealthLinkBC - gọi số 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc hoặc lãng tai) hoặc đến www.HealthLinkBC.ca.

Khi nào đến bác sĩ gia đình

Hãy đến bác sĩ gia đình nếu con quý vị có bất cứ dấu hiệu nào sau đây cho thấy bị khô nước trong người:

- Không đi tiểu trong tám tiếng (Đối với em bé, tã vẫn khô sau hơn 8 tiếng)
- Không ra nước mắt khi khóc
- Môi, lưỡi hoặc miệng khô
- Lò đờ, buồn ngủ, hoặc im lặng bất thường
- Thóp trên đầu em bé hõm vào (chỗ mềm trên đỉnh đầu trẻ sơ sinh)

Ngoài ra, cũng nên đến bác sĩ gia đình nếu con quý vị có bất cứ dấu hiệu nào sau đây:

- Con quý vị đi cầu có máu hoặc trông giống như nhựa đường đen.
- Con quý vị ói mửa ra có màu xanh, vàng, hoặc đỏ.
- Con quý vị bị sốt cao hơn 38.5°C (101.3°F) lâu hơn 48 tiếng, dù đã cho uống thuốc giảm sốt.
- Con quý vị tiếp tục ói mửa lâu hơn 24 tiếng.
- Con quý vị bị tiêu chảy kéo dài hơn 4 ngày.
- Con quý vị than đau bụng dưới và đau nhiều hơn khi vận động. Trẻ sơ sinh có thể gào la và co chân lên bụng dưới.

Ói Mưa hoặc Tiêu Chảy - tiếp theo

Cách chăm sóc cho con quý vị ở nhà

Trẻ em ói mưa hoặc tiêu chảy có thể được chăm sóc dễ dàng ở nhà. Mục tiêu là giữ cho trẻ không bị khô nước cho đến khi hết ói mưa hoặc tiêu chảy.

Muốn giữ cho trẻ từ 6 tháng trở lên không bị khô nước

- Pedialyte hoặc Gastrolyte là những loại thức uống tốt nhất. Nếu trẻ không thích mùi vị Pedialyte, quý vị có thể cho trẻ uống nước trái cây pha loãng không pha thêm đường (pha loãng 1 cup nước trái cây với 4 cup nước lã).
- Thường xuyên cho trẻ uống chút ít chất lỏng (dù khi ói mưa). Uống nhiều chất lỏng có thể làm tiêu chảy hoặc ói mưa nặng hơn. Bảng sau đây hướng dẫn nên cho trẻ uống bao nhiêu chất lỏng từng 15 phút một (hoặc ít nhất là trong vòng mỗi giờ).

	Lượng	Bao nhiêu lần
6 đến 12 tháng	5 mLs (1 tsp)	Mỗi 15 phút
1 đến 5 tuổi	10 mLs (2 tsp)	Mỗi 15 phút
5 tuổi trở lên	15 mLs (3 tsp)	Mỗi 15 phút
	tsp: muỗng (thìa) cà phê	

Muốn giữ cho trẻ dưới 6 tháng không bị khô nước

- Nếu trẻ đang bú sữa mẹ, hãy tiếp tục cho trẻ bú. Chỉ cần cho bú trong một thời gian ngắn hơn và cho bú nhiều lần hơn.
- Nếu trẻ đang bú sữa formula, hãy tiếp tục pha cùng độ sữa formula bình thường.
- **Đừng** cho trẻ uống Koolaid, nước ngọt có ga, hoặc loại nước ngọt nào khác. Thức uống có nhiều đường có thể làm bị tiêu chảy nặng hơn. Có thể cho uống nước trái cây nếu pha loãng.

- **Đừng** cho trẻ uống sữa cho đến khi trẻ đã hết ói mưa được 24 tiếng. Có thể bắt đầu cho trẻ uống sữa dù trẻ vẫn còn tiêu chảy. Một số trẻ ngưng tiêu hóa chất đường trong sữa khi đang bị bệnh.

Sau khi hết ói mưa từ 6 đến 8 tiếng thì có thể bắt đầu cho ăn

- Cho trẻ ăn ít những thứ dễ tiêu như:
 - Thức ăn thường, lỏng
 - Bánh lát
 - Com
 - Bánh mì nướng thường
 - Mì thường
 - Khoai tây nghiền (không có nước sốt)
- Có thể bắt đầu bằng thức ăn đặc dù trẻ vẫn còn bị tiêu chảy.

Để trẻ nghỉ ngơi

- Các sinh hoạt yên lặng và ngủ sẽ giúp con quý vị chóng bình phục hơn.
- Khi ngủ, hãy đánh thức trẻ dậy mỗi tiếng một lần để cho uống chất lỏng.

Chăm sóc da của trẻ

Tiêu chảy có thể làm cho da trẻ đỏ và lở.

- Thay tã bẩn ngay.
- Dùng nước và xà bông chùi nhẹ da trẻ sau mỗi lần trẻ đi cầu.
- Thoa kem zinc oxide để giúp bảo vệ da trẻ.

Ngừa lan tràn nhiễm trùng

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