

خدمات الطوارئ Emergency Services

القيء أو الإسهال – الأطفال Vomiting or Diarrhea - Children

متى تذهبين لرؤية طبيب أسرتك

راجعى طبيب أسرتك إذا ظهرت على طفلك إحدى علامات الجفاف التالية:

- عدم التبول لـ 8 ساعات (بالنسبة للأطفال الرضع ، تبقى الحفاضات جافة لأكثر من 8 ساعات)
- إنعدام وجود الدموع عند البكاء
- جفاف الشفتين أو اللسان أو الفم
- يكون الطفل خاملاً، و نعساناً، أو هادئاً على غير عادته
- إنخفاض اليافوخ الأمامي عند الطفل الرضيع (البقعة الناعمة في قمة رأس طفلك الرضيع)

راجعى طبيب أسرتك أيضاً إذا ظهرت على طفلك إحدى هذه العلامات:

- إذا كان طفلك يتبرز غائطاً يحتوي على الدم، أو يبدو أسوداً مثل القطران.
- إذا كان لون قيئ طفلك أخضراً أو أصفراً، أو أحمرأ.
- إذا كان طفلك يعاني من حمى تتجاوز 38.5 درجة مئوية (101.3 درجة حسب مقياس فهرنهايت الحراري) و ذلك لأكثر من 48 ساعة، بالرغم من إعطائه دواء للحمى.
- إذا كان طفلك ما يزال يتقيء لأكثر من 24 ساعة.
- إذا كان طفلك مصاباً بالإسهال و استمر ذلك لأكثر من 4 أيام.
- إذا كان طفلك يشكو من ألم في البطن و هذا الألم يصبح أسوأ عند القيام بنشاط ما. قد يصرخ الرضيع ويوجهه رجليه إلى البطن.

القيء هو رد فعل طبيعي للمعدة وهي تحاول التخلص من محتويات تزعجها. يمكن للقيء أن يحدث من دون سابق إنذار. في بعض الأحيان يمكن للطفل أن يصاب بالإسهال و / أو بالحمى، وكذلك القيء.

عادة ما يستمر القيء ليوم واحد أو اثنين، ويذهب بعد ذلك لوحده.

الإسهال هو عندما يقوم طفلك بالتبرز بصفة متكررة و يكون هذا البراز مفرطاً أو سائلاً.

عادة ما يستمر الإسهال يومين إلى 3 أيام، ولكن يمكن أن يستمر لـ 10 أيام.

يمكن للقيء أو الإسهال أن يكونا خطيرين لأنهما يمكن أن يتسببا في الجفاف (و تُلفظ بالانجليزية: دي-هاي-دراي - شن). الجفاف هو فقدان الجسم للماء والملح والمعادن.

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسألني:

- طبيب أسرتك.
- الصيدلي
- إتصلي بـ HealthLinkBC على رقم 8-1-1 (للصم وضعاف السمع 7-1-1) أو ذهبي على شبكة الانترنت www.HealthLinkBC.ca

كيفية رعاية طفلك في البيت

الأطفال الذين يعانون من القيء أو الإسهال يمكن أن يُهتَمَ بهم بسهولة في البيت. الهدف هو الحفاظ على طفلك رطباً (مُهَدَّرَتاً) إلى أن يتوقف القيء أو الإسهال.

للحفاظ على طفل عمره 6 أشهر أو أكثر رطباً (مُهَدَّرَتاً)

• البيديالاييت أو الغاسترولايت هما أفضل المشروبات. إذا كان طفلك لا يحب طعم البيديالاييت، فيمكنك إعطاء عصير فواكه مخفف خالٍ من السُّكَّر (كوب واحد من العصير إلى 4 أكواب من الماء).

• إعطي طفلك كميات صغيرة من السوائل بصفة مستمرة (حتى عندما يتقيء). الكميات الكبيرة من السوائل قد تجعل الإسهال أو القيء يصبح أسوأ مما هو عليه. الرسم البياني التالي مُرَشِّدٌ على كمية السوائل التي يجب إعطاءها لطفلك كل 15 دقيقة (أو على الأقل خلال كل ساعة).

عدد المرات	المقدار	عدد المرات
كل 15 دقيقة	5 مل (ملعقة شاي واحدة)	6 إلى 12 شهرا
كل 15 دقيقة	10 مل (ملعقتي شاي صغيرتين)	سنة واحدة إلى 5 سنوات
كل 15 دقيقة	15 مل (3 ملاعق شاي)	5 سنوات فما فوق

للحفاظ على طفل عمره أقل من 6 أشهر رطباً (مُهَدَّرَتاً)

• إذا كان طفلك يرضع الرضاعة الطبيعية، فتابعي إرضاعه. عليك فقط بتقصير وقت الإرضاع و إرضاعه مرات أكثر.

• إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة اصطناعية، فواصلِي الرضاعة الاصطناعية بطريقة عادية.

• لا تعطي طفلك العصير المُنكَّه، أو الشراب الغازي، أو غيرهما من المشروبات السُّكَّرِيَّة. المشروبات التي تحتوي على الكثير من السكر يمكنها أن تجعل الإسهال أسوأ. يمكن تناول العصير إذا كان مخففاً.

• لا تعطي طفلك الحليب إلا بعد أن يتوقف عن القيء لمدة 24 ساعة. تستطيعين البدء في إعطاء الحليب حتى وإن كان طفلك ما يزال يعاني من الإسهال. بعض الأطفال يتوقفون عن هضم السكر في الحليب عندما يمرضون.

بعد 6 إلى 8 ساعات من التوقف عن القيء، يمكنك البدء

في إعطاء الطعام

• إطعمي طفلك كميات صغيرة من الطعام الذي يسهل هضمه مثل:

- المقرمشات
- الخبز محمص عادي
- الأرز
- بطاطس مهروسة
- الغذاء شبه السائل
- شعيرية عادية (بدون صلصة)

لا بأس أن تبدئي بالأطعمة الصلبة حتى وإن كان طفلك ما يزال يعاني من الإسهال.

دعي طفلك يرتاح

- الأنشطة الهادئة و النوم يساعدان طفلك على استرداد عافيته بشكل أسرع.
- إذا كان طفلك نائماً، فأيقظيه في كل ساعة لإعطاء السوائل.

إعتني بجلد طفلك

- الإسهال يمكن أن يجعل مؤخرة طفلك حمراء و مقرحة.
- قومي بتغيير الحفاضات القذرة على الفور.
- قومي بتنظيف مؤخرة طفلك بلطف بالصابون المعتدل والماء بعد كل عملية تَغَوِّط.
- قومي بتطبيق مرهم الزنك للمساعدة على حماية الجلد.

منع انتشار العدوى

- اغسلي يديك بعد استعمال الحفاضات القذرة.
- قومي بغسل يديك قبل لمس الطعام.
- ساعدي طفلك على غسل يديه بعد استخدام المراض و قبل لمس الطعام.