

## 구토 또는 설사 – 어린이 Vomiting or Diarrhea - Children

구토는 위를 자극하는 성분을 제거하려는 정상적 반응입니다. 갑작스러운 구토가 있을수 있습니다. 때로는 어린이가 설사를 하거나 동시에 고열과 구토증이 있기도 합니다.

구토는 보통 하루나 이틀간 계속된후 저절로 그 증상이 사라집니다.

설사는 어린이가 대변을 자주보며 용변상태가 묽거나 물설사인 경우입니다.

설사는 보통 2, 3 일동안 계속되나, 열흘동안 지속될수 있습니다.

구토나 설사는 탈수증(발음은 디하이드레이션)을 유발할수 있으므로 심각한 문제가 될수 있습니다. 탈수증은 신체에서 수분, 염분과 미네랄이 손실되는 증상입니다.

### 궁금하신 사항이 있으면 언제든지 연락해 주세요.

- 주치의에게 연락하세요.
- 약사와 상담하세요.
- 비씨주 의료 상담전화(HealthLinkBC) 또는 8-1-1 (귀가 들리지 않거나 청각장애인은 7-1-1) 로 전화주세요.

온라인으로 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 에 방문하시면 됩니다.

### 다음 증상이 있으면 주치의를 방문합니다:

자녀가 다음과 같은 탈수증 증상을 보이면 반드시 주치의를 보십시오:

- 8시간 동안 소변을 안볼 때(영아의 경우, 8시간 이상 기저귀가 마른 상태)
- 울때 눈물이 안나옴.
- 입술, 혀, 또는 입이 마른 상태.
- 활기가 없고, 졸려워하거나 평소와 달리 유난히 조용한 경우.
- 영아의 경우, 대천문(아기머리 윗부분의 부드러운 솜구멍)이 함몰된 경우.

이 밖에도 다음 증상이 있으면 반드시 주치 의사를 만나십시오:

- 혈변이 있거나 타르와 같이 검은색일 경우.
- 토사물이 초록색, 노란색 또는 붉은색인 경우.
- 해열제를 복용해도 48 시간 이상 섭씨 38.5° (101.3°화씨)의 이상의 고열이 계속 될 때.
- 24 시간 이상 구토를 계속하는 경우.
- 4 일 이상 설사가 계속될 경우.
- 움직임 수록 악화되는 복통이 있을 경우. 영아는 소리내서 울면서 다리를 배쪽으로 오무립니다.

## 구토 또는 설사 - 어린이 Vomiting or Diarrhea - Children - continued

### 집에서 어린이를 간호하는 방법

설사나 구토증은 집에서 쉽게 간호할 수 있습니다. 중요한 점은 구토나 설사가 멎을 때까지 충분한 수분을 섭취하도록 하는 것입니다.

### 6개월 이상의 어린이 수분 섭취를 유지하는 법

- 페디아 라이트나 가스트로라이트가 가장 좋은 경구 전해질 수분 보충음료입니다. 어린이가 페디아 라이트 맛을 싫어하면 무가당 과일 주스를 희석(주스 한컵당 물 4컵 비율)해서 줍니다.
- (구토를 해도) 소량의 음료를 주십시오. 수분량이 많으면 설사나 구토를 악화시킬 수 있습니다. 다음 표는 15분 간격(또는 적어도 매 시간마다)으로 줄수 있는 액체 용량 가이드입니다.

	용량	회수
6 ~ 12 개월	5 밀리리터 mLs (1 티스푼)	매 15 분 간격
1 ~ 5 세	10 밀리리터 mLs (2 티스푼)	매 15 분 간격
5 세 이상	15 밀리리터 mLs (3 티스푼)	매 15 분 간격

### 6개월 이하 영아의 수분 섭취를 유지하는 법

- 모유 수유중이라면, 모유 수유를 지속합니다. 수유하는 시간 간격을 줄여 평소보다 더 자주 먹입니다.
- 분유를 먹이는 경우, 보통 과 같은 농도를 지속합니다.
- 쿨에이드, 탄산음료나 다른 설탕이 들어간 음료를 주면 **안됩니다**. 설탕이 많이 들어간 음료는 설사를 악화시킬 수 있습니다. 희석된 주스는 마시게해도 됩니다.
- 구토증상이 멈춘지 24시간 이내 에는 우유를 주면 **안됩니다**. 설사를 계속하는 경우 우유를 주기시작해도 괜찮습니다. 아플 때, 어떤 아기들은 유당의 소화를 멈추기도 합니다.

### 구토증상이 멈춘 지 6시간 내지 8시간후에는 음식을 줘도 됩니다.

- 다음과 같이 소화하기 쉬운 음식을 소량으로 줍니다:
  - 파부름
  - 밥
  - 국수 (소스 없이)
  - 크래커
  - 아무것도 바르지 않은 토스트
  - 으깬 감자

설사를 계속하는 경우에도 고형 음식을 주기 시작해도 됩니다.

### 쉬게 하십시오.

- 빠른 회복을 위해서는 조용한 활동과 충분한 수면이 필요합니다.
- 수면 중에는 매시간마다 깨워 수분을 섭취하게 합니다.

### 어린이 피부 관리

설사로 인해 엉덩이가 붉게 되거나 아플 수 있습니다.

- 더러워진 기저귀는 곧 갈아줍니다.
- 용변 후마다 엉덩이를 순한 비누와 물로 부드럽게 닦아줍니다.
- 피부를 보호하기 위해 징크 옥사이드 기저귀 크림을 발라 줍니다.

### 전염 방지

- 기저귀를 만진 후 반드시 손을 씻으십시오.
- 음식에 손대기 전에 손을 씻으십시오.
- 어린이가 용변 후, 음식먹기전에 손을 씻도록 합니다.