



استفراغ در کودکان خردسال از پایان یک سالگی به بالا

کودکان خردسال اغلب استفراغ می‌کنند، زیرا معده آن‌ها هنوز خیلی حساس است. معمولاً استفراغ بی‌خطر است و اغلب پس از یک تا دو روز برطرف می‌شود. علل آن به طور مثال نوشیدنی سرد، خوردن بیش از حد خوراکی‌های مختلف با هم، هیجان یا ترس است. مراجعه به پزشک معمولاً ضروری نیست.

هنگامی که فرزند خردسال شما استفراغ می‌کند، شما شخصاً چه کار می‌توانید بکنید؟

- فرزندتان را آرام کنید.
- در صورتی که فرزند شما در حالت خوابیده استفراغ می‌کند، فوراً او را در حالی که صورتش رو به پایین است بلند کنید.
- سعی کنید که فرزندتان برای جلوگیری از کم آبی بدن در فواصل کوتاه مقادیر کمی مایعات مصرف کند.
- محلول‌های نوشیدنی خاص حاوی نمک و گلوکز کمک می‌کنند که از دست دادن مایعات و نمک که در اثر استفراغ رخ می‌دهد، جبران شود. شما این محلول‌های نوشیدنی را بدون نسخه از داروخانه دریافت می‌کنید.
- تا زمانی که فرزند شما استفراغ می‌کند، به او غذا ندهید. پس از وقفه حدود 6 ساعته در غذا خوردن با غذایی که به راحتی قابل هضم و کم چرب باشد (به طور مثال هویج، برنج، موز، پوره سیب زمینی)، شروع کنید - مگر آن که فرزندتان زودتر میل به غذا خوردن داشته باشد.
- به فرزندتان نوشیدنی‌های حاوی اسید کربنیک یا خیلی شیرین ندهید.
- گذاشتن یک دستمال خنک روی پیشانی ممکن است به کاهش حالت تهوع و احساس سرگیجه کمک کند.
- شستشوی دهان با آب یا چای ممکن است به از بین بردن طعم بد در دهان کمک کند.

چه زمانی باید مشاوره پزشکی درخواست شود؟

- در صورتی که فرزند خردسال شما دارای یکی از وضعیت‌های زیر است، به پزشک خانواده مراجعه کنید:
- استفراغ می‌کند و همزمان تب و/یا اسهال دارد.
 - استفراغ می‌کند و شما موفق نمی‌شوید فرزندتان را وادار به نوشیدن مایعات کنید.
 - به وضوح بی‌توجه، خواب‌آلود و آرام به نظر می‌رسد یا تغییر رفتار وی محسوس است.
 - در صبح زود با معده ناشتا (خالی) استفراغ می‌کند.
 - استفراغ می‌کند و علائم تشدید شده یا علائم جدید ظاهر می‌شوند.
 - پس از چند روز هنوز هم استفراغ می‌کند.
 - علائم کم آبی تهدیدکننده بدن ظاهر می‌شود (به طور مثال دهان خشک، پوست سفید، تنفس عمیق از راه دهان، خواب‌آلودگی، ادرار کم).

چه زمانی باید فوراً مشاوره پزشکی درخواست شود؟

- در صورت وقوع یکی از موارد زیر برای فرزند خردسال خود، فوراً کمک پزشکی درخواست کنید
- پس از سقوط یا سانحه استفراغ می‌کند.
 - استفراغ می‌کند و استفراغ او خونی، سبز روشن یا زرد رنگ است.
 - ممکن است احتمالاً داروها یا مواد سمی (به طور مثال مواد پاک‌کننده) بلعیده باشد.
 - دچار خشکی گردن شده است.
 - استفراغ می‌کند و به صورت ناگهانی به دل درد یا سردرد شدید مبتلا شده است.

GESUND
WERDEN.
Wo bin ich
richtig?



مطب پزشک خانواده شما در حال حاضر تعطیل شده است؟
معمولاً در صورتی که در روز بعدی فعالیت مطب تماس بگیرید، کفایت می‌کند.
مردد هستید؟ پس با شماره ۱۴۵۰،
مشاوره بهداشت تلفنی تماس بگیرید.

اطلاعات بیشتر را در www.wobinichrichtig.at می‌یابید.