



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

استفراغ



شناسنامه ی پرورش آموزش

عنوان	استفراغ
تهیه و تنظیم	مریم جانی جودکی
سمت	کارشناس پرستاری
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	
دکتر حمیدرضا شرکت العباسیه	

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

کودکان بزرگتر از اسال:

- هر ۱۵ دقیقه یک مرتبه مایعات شفاف به کودک بدهید (از مصرف شیر و محصولات تولید شده از شیر پرهیز کنید) والدین می توانند در هر مرتبه بین دم قاشق چای خوری (۱۰ سی سی) تا قاشق غذا خوری (۱۵ میلی لیتر) به اومایعات بدهند که مقدار آن به سن کودک و میزان نگه داری مایع در بدن بدون استفراغ کردن بستگی دارد.
- مایعات شفاف مانند: آب، محلول الکترولیت خوراکی طعم دار یا اضافه کردن نصف قاشق چای خوری (حدود ۳ میلی لیتر) آب میوه (پرتقال، سیب، هلو) آب گوشت،
- اگر کودک استفراغ می کند با مقادیر کم مایعات شروع کرده و به تدریج مقادیر آن را افزایش دهید نباید آب میوه و نوشابه بدهید چون هردو باعث وخیم شدن حال کودک می شوند. محلول الکترولیت آب از دست رفته را جبران می کنند اگر دسترسی ندارید میتوانید با اضافه کردن ۸ قاشق چای خوری شکر را بایک قاشق چای خوری نمک در یک چهارم لیتر آب مخلوط کنید.

منابع:

- کتاب کودکان و ونگ

- گفته های دکتر شیخ الاسلامی (متخصص کودکان، فوق تخصص نوزادان)

شماره تلفن بیمارستان ۰۳۳۳۳۶۱۴۲-۸

داخلی ۲۵۹۹

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



برای کودکان شیر خوار:

- اگر کودک شیرخوار شما بیش از یک مرتبه استفراغ می کند (فقط اروغ نمی زند بلکه همه مواد غذایی را بالا می آورد) به او در فواصل زمانی کوتاه تر (۵ تا ۱۰ دقیقه در هر مرتبه) و هر دو ساعت شیر بدهید. زمان شیر دهی را با افزایش قدرت تحمل کودک افزایش دهید. اگر کودک هنوز استفراغ می کند باید به پزشک مراجعه کنید. اگر کودک ۸ ساعت استفراغ نکرد مادر می تواند برنامه شیر دهی را مطابق با برنامه قبلی به کودک بدهد.

برای کودکانی که شیر خشک می خورند:

- مقادیر کم اما متناوب زیاد، حدود ۲ قاشق چای خوری (۱۰ میلی لیتر) محلول خوراکی بدون بو را هر ۱۵-۲۰ دقیقه با قاشق یا سرنگ دهانی به کودک بدهید. درمورد نوع مناسب محلول با پزشک مشورت کنید.
- کودک بیش از ۶ ماه ممکن است طعم محلول الکترولیت خوراکی معمولی را دوست نداشته باشد والدین ممکن است محلول های طعم دار بخرند یا فقط برای کودکان بالای ۶ ماه (نصف قاشق چای خوری (حدود ۳ میلی لیتر) آب میوه به هروعه محلول الکترولیت خوراکی بدون بو اضافه کنند.
- اگر کودک می تواند محلول را بیش از ۲ ساعت تحمل کند به مرور میتوان مقدار آن را به تدریج اضافه کرد. اگر کودک به مدت ۸ ساعت استفراغ نکرد به مرور دوباره به او شیر خشک بدهید در ابتدا با مقادیر کم شروع کنید و به تدریج مقدار آن را تا حد معمول افزایش دهید، اگر کودک می تواند غذای جامد بخورد با مقادیر کم شروع به تغذیه شروع شود.



استفراغ چیست؟

خارج شدن محتویات معده همراه با فشار از طریق دهان را استفراغ می گویند. استفراغ در کودکان شایع است که معمولاً همراه با تهوع و آوگ زدن همراه است نکته: تهوع و استفراغ یک مکانیسم محافظتی در بیرون راندن سموم از دستگاه گوارش است که باید علت آن مشخص و درمان شود.

تفاوت استفراغ با رفلاکس (برگرداندن):

در استفراغ محتویات معده با نیروی بیشتری خارج می شوند و همچنین حجم بیشتری دارد اما در رفلاکس (برگرداندن) کودک محتویات کمی از آخرین غذای خورده شده را خیلی آرام برمیگرداند.

علت استفراغ:

سن کودک، مشخصات استفراغ (رنگ و قوام)، طول مدت، علایم همراه با استفراغ میتواند در تعیین عوامل ایجاد کننده استفراغ کمک کننده باشند که در زیر با برخی از این علایم آشنا می شویم:

- استفراغ حاوی محتویات دلمه شده معده حاوی مخاط یا مواد غذایی چرب است که چند ساعت پس از مصرف ایجاد شده که نشان دهنده تخلیه ضعیف معده یا انسداد قسمت فوقانی روده است.



- استفراغ سبز حاوی صفرا نشان دهنده انسداد روده است.
- تحریک معده با بعضی از داروها، غذاها، مواد سمی نیز میتواند موجب استفراغ شود
- تب و اسهال همراه استفراغ نشان دهنده عفونت است.
- یبوست همراه با استفراغ نشاندهنده انسداد اناتومی یا اختلال در عملکرد بخشی از بدن است.
- درد در ناحیه مشخص شکم همراه استفراغ اغلب در هنگام التهاب لوزالمعده یا بیماری زخم معده بروز می کند
- تغییر سطح هوشیاری یا وجود سردرد همراه استفراغ نشانه ضربه به سر یا اختلال در سیستم عصبی است.

عوارض استفراغ:

- کم آبی (گود شدن زیر چشم، رنگ پریدگی، کاهش وزن)
- سوتغذیه
- اسپیراسیون (ورود محتویات معده به ریه) و....

درمان:

- کنترل استفراغ شامل تعیین و درمان علت ایجاد کننده و پیشگیری از عوارضی مثل دهیدراتاسیون و سوتغذیه است
- اگر استفراغ باعث کم آبی شود مایع درمانی از راه دهان یا از راه وریدی آغاز می شود.



هشدار:

این نکات تنها برای اطلاعات بیشتر شما می باشد از خود درمانی به طور جدی خود داری شود.

مراقبت ها:

در مراقبت از شیرخوار یا کودک مبتلا به استفراغ تاکید اصلی بر بررسی و گزارش رفتارها و نشانه های توام با استفراغ و انجام اقداماتی برای کاهش وقوع آن است:

- از دادن غذاهای حجیم، چرب خود داری شود.
- مایعات و غذا را باید در دفعات زیاد ولی با حجم کم به کودک داده شود با فروکش کردن استفراغ میزان بیشتری از مایعات به کودک به صورت تدریجی داده شود و بعد از بهبودی کامل رژیم عادی از سر گرفته شود.
- برای جلوگیری از اسپیراسیون (ورود محتویات معده به ریه) کودک را به پهلو بخوابانید.
- اهمیت مسواک زدن یا ابکشی دهان را بعد از استفراغ برا کودکتان گوشزد کنید.

نوزادان از زمان تولد تا ۱۲ ماهگی:

- به نوزادان آب معمولی ندهید. مگر اینکه پزشکان مقدار مشخصی توصیه کرده باشد. مصرف آب معمولی ممکن است تعادل مواد مغذی را در خون کودک بهم بریزد که همه مواد غذایی را بیرون میدهد (باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید).

