

Há sinais de alarme em que a criança deve ser levada ao médico:

- ▶ vômitos persistentes para além de 24 horas
- ▶ a criança que vomita tudo o que bebe, inclusive os líquidos em pequenos golos
- ▶ diarreia com duração superior a 2-3 dias
- ▶ criança com menos de 3 meses que vomita as refeições
- ▶ febre superior a 38°C numa criança menor de 3 meses
- ▶ febre superior a 39°C numa criança com mais de 3 meses
- ▶ criança sem reacção, dificilmente despertável ou irritada
- ▶ fontanela - "moleirinha" - abatida (bebés com menos de 1 ano)
- ▶ respiração rápida
- ▶ sangue no vômito ou nas fezes ou fezes negras
- ▶ vômito com aspecto de borra de café
- ▶ dor de cabeça, no pescoço ou manchas no corpo
- ▶ dor de barriga persistente
- ▶ diarreia após viagem a países tropicais
- ▶ suspeita de que a criança possa ter tomado algum produto tóxico ou medicamento



Diarreia e vômitos na criança

BEM CUIDAR PARA NÃO DESIDRATAR



Farmácias Portuguesas

iSaúde



Diarreia e vômitos na criança

BEM CUIDAR PARA NÃO DESIDRATAR

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Esta farmácia é um espaço de aconselhamento por excelência sobre a saúde infantil: aqui encontra uma equipa competente e disponível para lhe dar informação rigorosa e acessível. Se tem dúvidas sobre a diarreia e os vômitos na criança, conte connosco para as esclarecer: informe-se nesta farmácia sobre as causas e consequências, mas sobretudo sobre os cuidados mais adequados e a forma de prevenir este problema tão comum mas que não deve ser banalizado.



Diarreia e vômitos

BEM CUIDAR PARA NÃO DESIDRATAR



De mãos dadas na infância

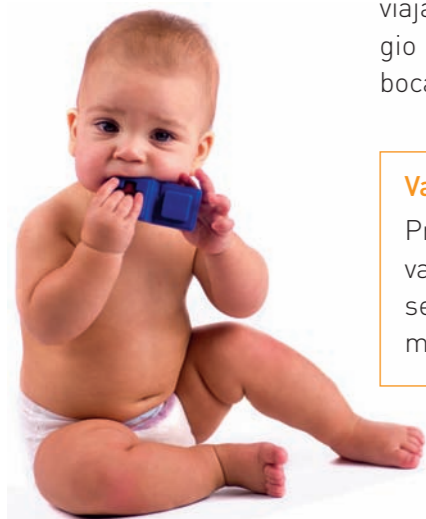
A diarreia e os vômitos são comuns nas crianças mais pequenas. Importa por isso saber como prevenir o risco de desidratação.

Nas crianças pequenas, sobretudo até aos 5 anos, são muitas as situações que podem ser acompanhadas de diarreia e/ou vômitos. Qualquer episódio de febre, uma constipação, uma gripe ou uma otite podem dar origem a este mal-estar.

A causa mais frequente é uma infecção por vírus – a gastroenterite. E o rotavírus o principal agente: viaja à boleia das mãos, o que explica o fácil contágio entre as crianças. Afinal, elas levam tudo à boca... por isso é tão importante lavar as mãos.

Vacinar é prevenir

Prevenir a infecção pelo rotavírus passa pela vacinação. A vacina deve ser feita até às 26 semanas (6 meses e meio) – pergunte ao médico do bebé ou na farmácia.



Comuns, mas não banais

Quando a diarreia ou vômitos são intensos ou se prolongam por vários dias abrem caminho à desidratação, ou seja, a criança perde mais água e sais minerais do que recebe.

Sinais de desidratação

- ▶ Olhos encovados
- ▶ Língua seca/pastosa
- ▶ Choro sem lágrimas
- ▶ Muito tempo sem urinar (fralda seca) ou urina com cor amarela mais carregada ou com cheiro intenso
- ▶ Comportamento fora do habitual (irritabilidade ou sem reacção)
- ▶ Criança com muita sede

Repor o equilíbrio

Prevenir a desidratação é o objectivo nº 1 do tratamento. Assim:

- ▶ Os bebés devem continuar a ser amamentados ou alimentados a biberão
- ▶ A água deve ser dada em pequenas quantidades, aumentando a pouco e pouco se não houver vômito
- ▶ Idealmente devem ser dadas soluções de rehidratação oral
- ▶ A alimentação deve ser ligeira, dando pequenas quantidades e sem forçar a criança a comer. Na diarreia são boas opções a papa de arroz (não láctea), arroz cozido, peru, frango ou peixe cozido, banana e maçã; com vômitos, as sopas são mais indicadas do que os alimentos sólidos. Alimentos doces e com gordura são de evitar

A diarreia e os vômitos tendem a desaparecer espontaneamente. Não dê à criança medicamentos para travar a diarreia ou os vômitos, salvo com indicação médica.

Na maioria das vezes, os cuidados em casa – líquidos, alimentação e repouso – são suficientes e a criança recupera rapidamente.