

Recomanacions a l'infant amb vòmits i/o diarrea

El vòmit és la expulsió forçada per la boca de contingut gàstric. És molt comú en nens i pot ser a causa de diferents causes o processos infecciosos.

És important que diferenciem el vòmit de la regurgitació. En el cas de la regurgitació no existeix esforç. Es tracta de petites quantitats i és normal i comú al lactant petit.

Quan el nen ha vomitat, presenta generalment l'anomenat reflex vagal. El nen es posa pàl·lid i amb la pell freda durant uns minuts. No ens hem d'espantar.

Pot ser que el vòmit sigui el predecessor d'un quadre acompanyat també de diarrees.

QUÈ FER QUAN EL NEN VOMITA?

El tractament dependrà de la causa, però s'hauran de seguir també aquestes recomanacions generals:

Repòs. L'activitat física pot incrementar les nàusees.

Dieta. És difícil que un nen es deshidrati només per vomitar unes quantes vegades sense estar acompanyat de diarrees. Mantenir 30 minuts de dejú després del vòmit i iniciar SRO (solucions de rehidratació oral farmacèutiques) de forma fraccionada, és a dir, petites quantitats i freqüents, habitualment, cada 5-10 min. A urgències, donem preferentment els preparats hipotònics especials per a rehidratació (sèrum oral) amb una dosi de 5ml cada 5 min. Aquests, aporten el sucre i les sals minerals que es perden amb els vòmits i les diarrees. No s'ha de forçar. Després 3-4h amb SRO i sense presentar vòmits, recomanem que s'iniciï la dieta tenint en compte l'edat del nen, fraccionada i sense forçar.

Alimentats amb llet materna. No s'ha de suspendre la lactància materna, però fraccionar les tomes i oferir-li més sovint.

Alimentats amb llet artificial: Cal mantenir la mateixa llet i concentració, però fraccionant les tomes.

Alimentació per nens no lactants: Introduir la dieta de forma progressiva i fraccionada.

QUÈ LI PUC DONAR PER MENJAR?

Des de sempre s'ha aconsellat una dieta astringent, és a dir, poma, arròs blanc, pastanaga i evitar els làctics... però això ha canviat...!

Es recomana una alimentació precoç amb una dieta normal, evitant aliments amb molts greixos, sucres o fibres.

Resumint, es pot menjar tot el que el nen menja habitualment, però cuinat de forma més suau.

Els aliments que se solen tolerar millor són: cereals (arròs, pa), patata, carn magra, verdura (menys les verdes), peix i iogurt. S'ha vist que l'intestí necessita ingerir tota mena d'aliments i el més semblant possible al que està acostumat per recuperar-se. Si li venen de gust macarrons, en pot menjar, però amb menys salsa de tomàquet. Aquesta es pot substituir amb oli d'oliva i formatge. Evitar fregits, picants, etc...El més important és oferir l'aliment que li vingui de gust i no forçar mai.

D'altra banda, tampoc es recomana retirar els lactis ni donar llet sense lactosa d'entrada. Només en els casos de diarrea perllongada (més de 2 setmanes) i si el pediatre ho veu adequat, els retirarem, ja que es pot produir una intolerància a la lactosa que sol ser transitòria.

Afegir un probiòtic ajuda a reposar la flora intestinal i escurçar els dies de diarrea.

QUAN HEM DE CONSULTAR A UN CENTRE SANITARI?

1. Hi ha signes de deshidratació: bolquers secs o orina poc, boca seca, ulls enfonsats, somnolent o molt irritable, plora sense llàgrimes.
2. Vomita molt, no tolera els líquids o vomita encara que no prengui res.
3. El vòmit és verdós, amb sang o sembla marro de cafè.
4. La diarrea és amb sang o moc.
5. La diarrea dura més de 10 dies.
6. Hi ha febre alta que no baixa amb els antitèrmics habituals.

El contagi de la diarrea sol ser fecal-oral, per tant, la millor manera de prevenir-la és amb **un bon rentat de mans**.

MEDICAMENTS.

Els tractaments per controlar els vòmits s'escolliran en funció de la causa que els ocasioni.

S'han d'ajustar al pes del nen. Generalment el quadre cedeix només amb repòs i dieta adequada.

No s'ha de prendre cap medicament i si cal, fer-ho sota les indicacions del pediatra.