

SERVEI DE PEDIATRIA

Gastroenteritis infantil. Recomanacions generals i dietètiques

HA DE SABER

- **L'important és assegurar l'aport de líquids** per evitar la deshidratació. Evitar fer dieta estricta més de 72 hores.
- Iniciar la dieta amb solucions de rehidratació oral FARMACÉUTIQUES (SRO), prenent petites quantitats, cada 5-10 minuts. No substituir-les per begudes isotòniques (Nestea®, Aquarius®). Si després 3-4hores de SRO no vomita, iniciar la dieta segons l'edat del nen.
- Per a qualsevol edat: **NO FORÇAR. Menjar menys quantitat i de forma més freqüent (FRACCIONAR).**



- Seguir una dieta nutritiva, variada, de fàcil digestió, adequada a la seva edat i tenint en compte els seus gustos.
 - ✓ **Alimentats amb llet materna de forma exclusiva:** mantenir la lactància materna, fraccionant les preses.
 - ✓ **Alimentats amb llet artificial:** mantenir la llet habitual, sense diluir la concentració del preparat. Fraccionar les preses.
 - ✓ **Menors d'un any:** Si han tolerat els líquids, fer la verdura amb patata, carbassó, mongeta tendre i pastanaga. La fruita: pot prendre la permesa per l'edat, sense pell y rentada.
 - ✓ **Majors d'un any:** Si han tolerat los líquids, introduir la dieta habitual de forma gradual i fraccionada. Revisar el llistat d'aliments que hem d'evitar i que apareixen en aquest document.

- **FORMES DE CUINAR RECOMANADES:** planxa, bullit, forn, vapor.

- **MESURES HIGIÈNIQUES:**



Rentar bé les mans després d'anar al WC o canviar el bolquer.



Rentar la roba per separat i fer servir coberts exclusius



Mantenir la zona perianal neta i seca, usant pomades per a les irritacions

- La **GEA** (gastroenteritis) pot estar associada a altres patologies (otitis, bronquitis, infecció d'orina, rinofaringitis, apendicitis...).

ALIMENTS PERMESOS

- Arròs, pastes italianes, sèmola i pasta de sopa, pa torrat i patata. Farinetes d'arròs.
- Carns magres (pollastre, gall dindi, conill), pernil dolç o embotit de gall dindi.
- Verdura: carbassó, mongeta verda, pastanaga.
- Fruita sense pell (plàtan, poma, pera i de temporada com síndria i meló).
- Ous (en truita o cuits), dos iogurts naturals al dia, formatge descremat.

HA D'EVITAR

ALIMENTS A EVITAR:

- Cacau, xocolata, gelat, dolços, suc comercials, llegums, verdures flatulentes
- Aliments molt condimentats, grassos, molt ensucrats, fregits i salses.
- Verdures de fulla verda (re introduïrem millorar les diarrees, iniciant petites quantitats)
- Fruita: Kiwi, pruna i taronja.



SIGNES D'ALERTA

Consulti al seu pediatre o vagi a urgències i:

- La diarrea és severa i perllongada.
- Segueix vomitant i no tolera líquids.
- Té febre alta.
- Pateix dolor abdominal.
- Hi ha presència de sang i moca la femta.
- Mostra SIGNES de DESHIDRATACIÓ: Ulls enfonsats, plor sense llàgrimes, boca seca, està molt decaïgut.

PER ACCEDIR AL VIDEO EXPLICATIU DE COM FER UNA CORRECTA HIGIENE DE MANS I DE CONSELLS GASTROENTERITIS, FACI-MITJANÇANT ELS SEGÜENTS LINKS O ACCEDINT MITJANÇANT LA LECTURA DELS CODIS QR

https://drive.google.com/file/d/0B_JQIT9d-YaeWTNpMFBURk1TU1U/view?usp=sharing

https://drive.google.com/file/d/0B_JQIT9d-YaedHpmVFoxRjZYMFE/view?usp=sharing



Video higiene de mans



Video consells gastroenteritis



Davant dubtes o consultes
pot trucar al: 93 5656000



Xarxa Catalana | Hospitals Sense Fum