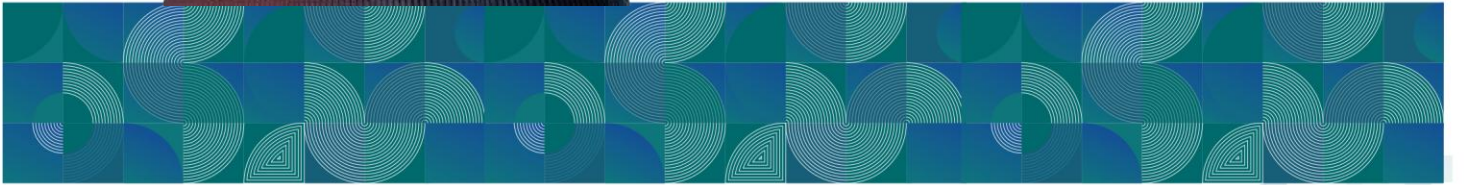




Gastroenteritis

التهاب المعدة والأمعاء



Gastroenteritis

You need to know:

Gastroenteritis is **inflammation of the digestive tract** that results in vomiting, diarrhea, or both and is sometimes accompanied by fever or abdominal cramps. Gastroenteritis is usually caused by a viral, bacterial, or parasitic infection.

Please follow the instructions below:

- Continue to feed your baby formula (as directed by your doctor) or breast milk. Be sure to refrigerate breast milk or formula that you do not use right away. Formula or milk that is left at room temperature may make your child more sick
- Ensure your child stays hydrated. Use oral rehydration solutions (ORS) as recommended by the doctor regarding the amount and the type to replace lost fluids and electrolytes and to prevent dehydration and constipation.
- Consider giving probiotics if recommended by your doctor to help restore gut health.
- Start with small, frequent meals once vomiting has stopped.
- Offer bland foods such as bananas, rice, apple sauce, toast, and boiled potatoes, soup, bread.
- Incorporate high-fiber foods into their diet, such as fruits, vegetables, and whole grains Once diarrhea subsides.
- Clean food thoroughly and cook safely. Wash raw vegetables before you cook. Cook meat, fish, and eggs fully. Refrigerate any leftover food immediately
- Keep the diaper area clean and dry. Change diapers frequently to prevent irritation. Use a soft cloth or unscented wipes to clean gently.
- Wash by mild soap and water. Pat gently to dry if your baby gets diaper rash resulted from diarrhea but not rubbing the skin. Apply a barrier cream as directed by your doctor and allow the baby to go without a diaper for short periods to let the skin breathe.
- Wash hands thoroughly after diaper changes to prevent spreading the infection in case your child has diarrhea.
- Remind your child to wash his or her hands after he or she uses the bathroom, sneezes, or eats.
- Ensure your child gets plenty of rest for recovery.
- Follow the doctor's instructions regarding medication regimen and follow up appointment to ensure your child improvement.

Please avoid the following:

- Fruit juices, sugary, greasy, or spicy foods as they can worsen diarrhea until your child's stomach improves.
- raw or unpasteurized milk or foods such as raw fish or meat that is not fully cooked.
- High-fat foods as they can be hard on the stomach during recovery
- giving anti-diarrheal or anti-constipation medications unless specifically directed by your doctor.
- sharing personal items such as toothbrushes, spoons, or towels, or sharing food, or drinks with anyone else.

Please contact the doctor if you have one of the following:

- Dry mouth, no tears when crying, sunken eyes, or a sunken soft spot on the baby's head.
- Little or no urination for 6-8 hours for infant under 3 months age and for 12 hours for older child.
- Persistent or worsening diarrhea or vomiting.
- Blood or mucus in stool.
- worms in your child's diarrhea.
- Severe abdominal pain or swelling.
- High fever (greater than 38°C in infants under 3 months, or greater than 39°C in older children).
- Lethargy, dizziness, or irritability.
- Refusal to eat or drink.

التهاب المعدة والأمعاء

يجب عليك معرفة ما يلي:

التهاب المعدة والأمعاء هو التهاب في الجهاز الهضمي يؤدي إلى القيء أو الإسهال أو كليهما، وأحيانًا يصاحبه حمى أو تقلصات في البطن. عادةً ما يكون التهاب المعدة والأمعاء ناتجًا عن عدوى فيروسية أو بكتيرية أو طفيلية.

يرجى اتباع التعليمات التالية:

- استمري في إطعام طفلك الحليب الصناعي (كما أوصى الطبيب) أو حليب الأم. تأكد من وضع الحليب الصناعي أو حليب الأم غير المستخدم فورًا في الثلاجة. ترك الحليب في درجة حرارة الغرفة قد يجعل طفلك أكثر مرضًا.
- تأكد من أن طفلك يحصل على السوائل الكافية. استخدم محاليل الترطيب الفموية (ORS) وفقًا لتوصيات الطبيب من حيث الكمية والنوع لتعويض السوائل والأملاح المفقودة ومنع الجفاف والإمساك.
- إعطي طفلك probiotic (البكتيريا الحية المفيدة) إذا أوصى الطبيب بذلك، للمساعدة في استعادة صحة الأمعاء.
- ابدئي بوجبات صغيرة ومتكررة بمجرد توقف القيء.
- قدمي لطفلك أطعمة خفيفة مثل الموز، الأرز، صلصة التفاح، التوست، البطاطا المسلوقة، الحساء، والخبز.
- أضيفي أطعمة غنية بالألياف إلى نظام طفلك الغذائي، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، بمجرد أن يتوقف الإسهال.
- حافظي على نظافة وجفاف منطقة الحفاض. غيري الحفاضات بشكل متكرر لتجنب التهيج. استخدمي قطعة قماش ناعمة أو مناديل غير معطرة للتنظيف بلطف.
- **للنظافة الشخصية العامة:**
 - اغسلي المنطقة بصابون خفيف وماء.
 - جففي المنطقة بالترتيب بلطف، وتجنبي الفرك.
 - ضعي كريمًا حاجزًا كما أوصى الطبيب.
 - اتركي الطفل بدون حفاض لفترات قصيرة للسماح للجلد بالتنفس.
- **النظافة الشخصية العامة:**
 - اغسلي يديك جيدًا بعد تغيير الحفاضات لمنع انتشار العدوى.
 - ذكرى طفلك بغسل يديه بعد استخدام الحمام أو العطس أو تناول الطعام.
 - نظفي الطعام جيدًا واطبخه بأمان. اغسلي الخضروات النيئة قبل الطهي.
 - اطبخي اللحوم والأسماك والبيض جيدًا.
 - ضعي بقايا الطعام في الثلاجة فورًا.
- تأكدي من أن طفلك يحصل على قسط كافٍ من الراحة للتعافي.
- اتبعي إرشادات الطبيب بشأن الأدوية وجدول المتابعة لضمان تحسن طفلك.

يرجى تجنب ما يلي:

- العصائر والفواكه والأطعمة السكرية أو الدهنية أو الحارة، لأنها قد تزيد الإسهال سوءًا حتى تتحسن حالة معدة طفلك.
- الحليب النيء أو غير المبستر، أو الأطعمة مثل السمك النيء أو اللحوم غير المطهية جيدًا.
- الأطعمة الغنية بالدهون، لأنها قد تكون صعبة الهضم أثناء التعافي.
- إعطاء أدوية مضادة للإسهال أو الإمساك من دون وصفة طبيب.
- مشاركة الأدوات الشخصية مثل فرشاة الأسنان، الملاعق، المناشف، أو مشاركة الطعام أو الشراب مع الآخرين.

يرجى الاتصال بالطبيب إذا واجهت ما يلي:

- جفاف الفم، عدم وجود دموع عند البكاء، غور العينين، أو غور البقعة اللينة في رأس الطفل.
- قلة أو انعدام التبول لمدة 6-8 ساعات للرضع أقل من 3 أشهر، ولمدة 12 ساعة للأطفال الأكبر سنًا.
- استمرار أو تفاقم الإسهال أو القيء.
- وجود دم أو مخاط في البراز.
- وجود ديدان في براز طفلك.
- ألم شديد في البطن أو انتفاخ.
- حمى عالية (أعلى من 38 درجة مئوية للرضع أقل من 3 أشهر، أو أعلى من 39 درجة مئوية للأطفال الأكبر سنًا).
- الخمول، الدوخة، أو الهيجان وعدم الارتياح.
- رفض الطعام أو الشراب.