



Đảm bảo vệ sinh tốt khi chế biến thực phẩm!

Tiêu chảy cấp là bệnh rất phổ biến ở trẻ em dưới 5 tuổi, đặc biệt là trẻ dưới 2 tuổi. Là nguyên nhân hàng đầu gây suy dinh dưỡng và tử vong ở trẻ em ở các nước đang phát triển

Tiêu chảy cấp là gì?

Tiêu chảy cấp là đại tiện phân lỏng nhiều lần, trên 3 lần trong 24 giờ, đi ngoài nhiều lần ngay khi bắt đầu bệnh, thường kéo dài trong vòng 7 ngày (không quá 14 ngày). Tính chất phân có mùi chua, có thể nhầy, máu mũi (hội chứng lỵ). Có thể nôn nhiều, chướng bụng, mệt mỏi, khát nước.

Mức độ nguy hiểm: tiêu chảy gây mất nước nhiều có thể dẫn đến trụy tim mạch và tử vong. Đồng thời tiêu chảy không được điều trị và chăm sóc đúng có thể dẫn đến tiêu chảy mạn, gây suy dinh dưỡng ở trẻ em.

***Ghi chú:**

Đợt tiêu chảy là thời gian kể từ ngày đầu tiên mắc tiêu chảy đến 2 ngày sau khi phân trở về bình thường. Nếu sau 2 ngày phân trở về bình thường trở lại bị tiêu chảy tức là trẻ bị đợt tiêu chảy mới.



*Thói quen bú sữa bình ở trẻ nhỏ làm gia tăng tiêu chảy
Nên cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và kéo dài tới 24 tháng*



Nên đảm bảo vệ sinh cho trẻ, tránh lè la, nghịch bẩn



Viện Dinh Dưỡng

Viện Dinh Dưỡng (Bộ Y tế)

Trung tâm Tư vấn

Phục hồi Dinh dưỡng và Kiểm soát Béo phì

Khoa Khám Tư vấn Trẻ em

Địa chỉ: Số 2, Yersin, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Tel: 043-9710554 / Fax: 043-9717885



Viện Dinh Dưỡng

Chế độ ăn khi trẻ bị tiêu chảy cấp

*Các thực phẩm nên dùng
khi tiêu chảy cấp*



Oresol

Oresol



Cần làm gì để phòng tránh bệnh tiêu chảy cấp?

- Khuyến khích nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và kéo dài đến 24 tháng.
- Cho ăn bổ sung đúng, đủ, cân đối, hợp lý.
- Đảm bảo vệ sinh trong việc lựa chọn, bảo quản, chế biến thực phẩm cho trẻ (Bàn tay – Dụng cụ)
- Đảm bảo vệ sinh môi trường (Phân – nước – rác)
- Tiêm phòng sởi đúng lịch. Phát hiện và điều trị kịp thời các bệnh cấp tính và mãn tính.
- Dùng thuốc theo đơn, không lạm dụng kháng sinh.

Cần làm gì khi trẻ bị tiêu chảy cấp?

Các dấu hiệu cần đưa trẻ tới bệnh viện

- Trẻ lì bì, khó đánh thức, hoặc vất vả kích thích.

- Bỏ bú, bú kém, khát nước (uống háo hức)
- Không uống được, uống kém, nôn nhiều
- Tiêu chảy nặng hơn hoặc không giảm
- Trẻ sốt, phân có máu.
- Tiêu chảy ở trẻ nhỏ dưới 2 tháng tuổi
- Tiêu chảy ở trẻ suy dinh dưỡng, viêm phổi, tim bẩm sinh, bệnh mãn tính, hậu môn tam hồi tràng (Hậu môn nhân tạo)

Chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ tiêu chảy cấp:

- Bù nước và điện giải: bù ORS: theo các mức độ mất nước khác nhau sau 1 lần đi ngoài phân lỏng, cách cho uống: Bằng ly, cốc, từng ngụm nhỏ, nếu trẻ nôn uống 5 – 10 ml/ 5 – 10 phút, tăng dần.
- Tăng cường bú mẹ
- Cho trẻ ăn đủ khẩu phần (Protein – năng lượng và các vi chất dinh dưỡng), thức ăn mềm loãng dễ tiêu, tăng số bữa.
- Nếu mẹ không có sữa: vẫn cho trẻ sử dụng sữa công thức mà trẻ hiện đang sử dụng,

không cần thiết phải chuyển sang các loại sữa không có đường lacto, sữa thủy phân, sữa đậu nành, ...

- Đảm bảo vệ sinh thực phẩm, dụng cụ chế biến, bảo quản và dụng cụ cho trẻ ăn.

Nên dùng các loại thực phẩm:

- + Gạo tẻ, khoai tây, cà rốt
- + Thịt nạc (gà, lợn,...), vẫn cho đủ dầu ăn, mỡ
- + Tăng cường bú mẹ
- + Hồng xiêm, chuối chín

Không nên dùng các loại thực phẩm:

- + Nước ngọt công nghiệp
- + Thức ăn nhiều đường
- + Thức ăn nhiều xơ (măng,...)
- + Tinh bột nguyên hạt (ngô, đỗ...)

Chế độ ăn khi trẻ bị tiêu chảy cấp



Cà rốt giúp cơ thể dễ loại trừ độc tố vi khuẩn trong tiêu chảy giúp chống khởi bệnh

Hồng xiêm, chuối, nước dừa, nước gạo rang giúp phục hồi điện giải tốt chóng kết thúc đợt tiêu chảy

Bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu là hình thức nuôi trẻ an toàn nhất