

İSHAL TANISI ALMIŞ ÇOCUKLARDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER HAKKINDA BİLGİLENDİRME/EĞİTİM BROŞÜRÜ

GENEL BİLGİLER

Bu doküman, hekim ve hemşirelerin sözel olarak verdiği bilgilere ilaveten, destekleyici bir eğitim dokümanı olarak oluşturulmuştur.

- Hijyen birinci önceliğiniz olmalıdır.
- İshal, su ve yiyeceklerle bulaşan bir hastalıktır. Banyo yaparken ya da diş fırçalarken su yutmuş olabilir. Arıtma suyu yerine, hazır su tercih ediniz.
- Eğer emzik kullanıyorsanız, emziğiniz zaman zaman etrafa sürünebilir ve mikrop bulaştırabilirsiniz.
- Bebeğinizin kirli bezini değiştirirken, üşümemesi için üstünü örttükten sonra, hemen ellerinizi sivi sabun ile yıkayıp, ondan sonra temiz bezini bağlayınız.
- Çocuğunuzun ellerini de ara ara silin ve yıkayın.
- Meyveleri bol su ile yıkadıktan sonra, bir tencerede kaynar suya daldırarak mikroplardan arındırınız.
- Çocuğunuza yemek yemesi için kesinlikle zorlamayınız. Unutmayınız ki, hasta iken sizde yiyemezsiniz.
- Zorlarsanız kusar ve yarardan çok zarar verirsiniz, Azar azar, sık sık (saat başı 1-2 kaşık) yediriniz.

İshalde Uyulması Gereken Yiyecek Ve İçecek Listesi:

Aşağıdaki yiyeceklere şeker ve yağ katmayınız.

- Haşlanmış havuç püresi (Bunu listedeki bütün yiyeceklerin içerisine ilave edebilirsiniz)
- Haşlanmış makarna, haşlanmış patates, yağsız, kaymaksız yoğurt veya ayran
- Pirinç ve şehriye lapa, ekmek(az miktarda),kuru kraker, şekersiz bisküvi
- Yağsız beyaz peynir, çökelek peyniri
- Olgun ve kabukları soyulmuş muz, elma, şeftali veya suyu, açık çay
- Açık çay, on yaş üstü çocuklar için neskafe
- Leblebi (altı yaş üstü çocuklar için)