

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

❖ **مراقبت در منزل:**

- تغذیه با مواد غذایی سبک مانند برنج، موز و سیب زمینی را کم کم آغاز کنید.
 - از دادن غذاهای شیرین مانند بستنی و شکلات اجتناب نمایید زیرا سبب شدت اسهال می گردند.
 - کودکان شیرخوار خود را با شیر مادر تغذیه کنید. غذای تازه به کودکان بدهید و غذای شب مانده را به آنان ندهید.
 - از دادن غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی)، انواع سس، سبزیجات و میوه های خام، غذاهای صنعتی و بسته بندی و فریز شده، قهوه تاچند روز پس از قطع شدن اسهال و استفراغ خودداری کنید.
 - از دادن نوشیدنی های ترش (مانند آب پرتقال یا گریپ فروت چون باعث تحریک معده می شود) و آب میوه شیرین، نوشابه، چای و نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید.
 - اگر استفراغ مانع تغذیه می شود باید با حجم کم و دفعات زیاد به کودک مایعات داده شود که خود مانع از استفراغ می شود.
 - خوراندن او.آر.اس (ORS) را در منزل ادامه دهید. (ORS را طبق دستور داخل بروشور دارو تهیه نمایید)
 - پس از قطع اسهال فعالیت های عادی از سرگرفته شود.
 - از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم روز در زیر آفتاب خودداری کنید.
 - در تهیه مواد غذایی از خرید تا پخت، بهداشت را رعایت نمایید و حتی المقدور از غذاهای آب پز استفاده شود.
 - قبل و بعد از هر بار تعویض پوشک و قبل از غذا دادن به کودک دست های تان را بشوید.
 - از مصرف خودسرانه دارو برای کودک خودداری کنید.
 - در صورت بروز استفراغ از دادن قطره و داروهای ضد استفراغ خودداری شود و مایعات با حجم کم و در دفعات زیاد به کودک داده شود.
 - به کودک برای کاهش تب طبق تجویز پزشک استامینوفن بدهید و از دادن آسپرین خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- علائم کم آبی شامل: تشنگی بیش از حد، بی حالی یا بی قراری شدید، چشم های گود افتاده، گریه بدون اشک، ملاج فوقانی فرو رفته، دهان خشکیده، کم شدن ادرار و پوست خیلی چروکیده
 - در صورت وجود خون در مدفوع، تب، ضعف و بی حالی شدید، اسهال و استفراغ شدید (بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه نمایید)

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

❖ مراقبت در منزل:

- تغذیه با مواد غذایی سبک مانند برنج، موز و سیب زمینی را کم کم آغاز کنید.
 - از دادن غذاهای شیرین مانند بستنی و شکلات اجتناب نمایید زیرا سبب شدت اسهال می گردند.
 - کودکان شیرخوار خود را با شیر مادر تغذیه کنید. غذای تازه به کودکان بدهید و غذای شب مانده را به آنان ندهید.
 - از دادن غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی)، انواع سس، سبزیجات و میوه های خام، غذاهای صنعتی و بسته بندی و فریز شده، قهوه تاچند روز پس از قطع شدن اسهال و استفراغ خودداری کنید.
 - از دادن نوشیدنی های ترش (مانند آب پرتقال یا گریپ فروت چون باعث تحریک معده می شود) و آب میوه شیرین، نوشابه، چای و نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید.
 - اگر استفراغ مانع تغذیه می شود باید با حجم کم و دفعات زیاد به کودک مایعات داده شود که خود مانع از استفراغ می شود.
 - خوراندن او.آر.اس (ORS) را در منزل ادامه دهید. (ORS را طبق دستور داخل بروشور دارو تهیه نمایید)
 - پس از قطع اسهال فعالیت های عادی از سرگرفته شود.
 - از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم روز در زیر آفتاب خودداری کنید.
 - در تهیه مواد غذایی از خرید تا پخت، بهداشت را رعایت نمایید و حتی المقدور از غذاهای آب پز استفاده شود.
 - قبل و بعد از هر بار تعویض پوشک و قبل از غذا دادن به کودک دست های تان را بشوید.
 - از مصرف خودسرانه دارو برای کودک خودداری کنید.
 - در صورت بروز استفراغ از دادن قطره و داروهای ضد استفراغ خودداری شود و مایعات با حجم کم و در دفعات زیاد به کودک داده شود.
 - به کودک برای کاهش تب طبق تجویز پزشک استامینوفن بدهید و از دادن آسپرین خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- علائم کم آبی شامل: تشنگی بیش از حد، بی حالی یا بی قراری شدید، چشم های گود افتاده، گریه بدون اشک، ملاج فوقانی فرو رفته، دهان خشکیده، کم شدن ادرار و پوست خیلی چروکیده
 - در صورت وجود خون در مدفوع، تب، ضعف و بی حالی شدید، اسهال و استفراغ شدید (بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه نمایید)

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

❖ **مراقبت در منزل:**

- مایعاتی مانند آب، آبمیوه، شربت آبلیمو، چای، آب قند و غیره به کودک بدهید تا از کم آبی بدن او جلوگیری کنید.
 - به کودک غذای سبک و آب پز و ساده داده شود و از دادن غذاهای چرب و سرخ کرده پرهیز کنید.
 - اگر نوزاد اسهال دارد شیر را قطع نکنید و غذاهای ضد اسهال به او بدهید (اگر شیر خشک میخورد به پزشک معالج اطلاع دهید).
 - اگر کودک به اندازه کافی مایعات می خورد او را مجبور به خوردن غذا نکنید.
 - به اطفال بزرگتر می توانید سوپ، و موز له شده بدهید. از زمانی که حال بچه رو به بهبود است باید کم کم رژیم معمولی او را از سر بگیرید.
 - دمای اتاق کودک خود را خنک نگه دارید.
 - در صورت تب کودک خود را مرتب با آب ولرم پاشویه کنید. دقت کنید که از آب سرد برای این منظور استفاده نکنید، زیرا باعث لرز کودک، علاوه بر تب او می شود. دمای آب باید نزدیک به دمای بدن کودک باشد.
 - شرایطی را فراهم کنید تا کودک بیشتر استراحت کند. استراحت و خواب کافی سبب کاهش تب می شود.
 - در صورت تب یک پارچه تمیز و مرطوب را روی پیشانی کودک قرار دهید و هر ۳۰ ثانیه یک بار آن را عوض کنید.
 - کودک خود را از بچه های دیگر دور نگه دارید.
 - لب های کودک تب دار خود را چرب نگه دارید. برای این کار می توانید از وازلین و یا کرم مخصوص کودکان استفاده کنید.
 - هرگز از الکل و یخ برای پایین آوردن تب کودک استفاده نکنید
 - از لباس های گشاد و نخی برای کودکان مبتلا به تب استفاده کنید و از هر گونه لباس تنگ و با بست های فلزی و پر دکمه، اجتناب کنید.
 - اگر کودک شما به همراه تب، لرز هم داشت، روی او پتو بکشید ولی پس از توقف لرز پتو را بردارید.
- ❖ **در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**

- داغی بیش از حد بدن

- تشنج

- سخت نفس کشیدن کودک

❖ **مراحل کنترل تب**

- ۱-دائما کودک را پاشویه کنید و برای پاشویه کردن می توانید گاز خیس شده با آب ولرم را در نواحی کشاله ران/شکم/پیشانی قرار دهید.
- ۲-هر ۴ ساعت یکبار استامینوفن تجویز نمایید.
- ۳-اگر بعد از تجویز استامینوفن (تا بیست دقیقه) تب پایین نیامد از شربت ایبوپروفن طبق دستور پزشک استفاده نمایید.
- ۴-اگر پس از تجویز استامینوفن تب کنترل شد و مجددا در کمتر از ۴ ساعت تب کودک عود کرد از ایبوپروفن استفاده نمایید.
- ۵-فاصله تجویز ایبوپروفن هر ۶ ساعت یکبار است و زودتر از آن داده نشود.
- ۶-دوز استامینوفن و ایبوپروفن را از پزشک کودک سوال نمایید.

			شماره پرونده:
پزشک معالج:	بخش: اتاق: تخت:	نام:	نام خانوادگی:
تاریخ پذیرش:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	نام پدر:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- یک رژیم غذایی متعادل خوب برای فرزندان، شامل مصرف پروتئین ها که در گوشت، پنیر و لوبیا موجود است و با کربوهیدرات هایی که در سیب زمینی و نان موجود است و با سبوس و چربی های کره و روغن ها و ویتامین ها و مواد معدنی موجود در میوه ها و سبزیجات و مقدار زیادی مایعات می باشد.
 - کودکان کم وزن می توانند از میان وعده های بیشتری نسبت به سه وعده ی معمول در روز استفاده کنند.
 - جهت جلوگیری از یبوست از مواد غذایی پرفیبر مانند میوه ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده شود.
 - بیماران مبتلا به فلج اطفال می توانند ورزش در حدی که عضلات خسته نگردد انجام دهند. بهتر است ورزش ها در آب گرم انجام شود.
 - تغییر در فعالیت های روزانه به نحوی که در فواصل متناوب فرد استراحت نماید می تواند به کاهش علائم کمک کند.
 - در صورت لزوم استفاده از وسایل کمکی مانند واکر لازم است. حتی در برخی موارد شدید بیمار باید بطور متناوب از ویلچر استفاده کند.
 - از تماس کودک با افرادی که مبتلا به بیماری عفونی و سرماخوردگی هستند خودداری کنید.
 - از حضور کودک در مکان های شلوغ، پر ازدحام و آلودگی هوا خودداری کنید.
 - می توانید از حوله گرم جهت کاهش درد و گرفتگی عضلانی استفاده کنید.
 - مراقبت از این کودکان با مشکلات خوردن و نوشیدنشان فشار روانی و اضطراب زیادی به والدین وارد می کند. مهارت مراقبت از این کودکان را از کادر درمانی یاد بگیرید.
 - چون زمان تغذیه این کودکان طولانی می باشد، مابین تغذیه به کودک استراحت بدهید تا مانع خستگی وی شود.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- علائم عفونت تنفسی مانند سرفه، تب، افزایش خلط
 - بدتر شدن علائم فلج اطفال با وجود درمان
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی