

Não dê qualquer medicação
ao seu filho que não tenha
sido prescrita pelo médico.



Revisto em: janeiro 2017
Próxima revisão: janeiro 2020



UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR

S.JULIÃO

Diarreia!

O que fazer?



O SEU FILHO TEM DIARREIA?

DIARREIA é quando a criança evacua muitas vezes ao dia (muito mais do que o seu habitual) e quando as fezes se apresentam muito líquidas.

Atenção que as crianças amamentadas ao peito evacuem 5-6 vezes por dia, fezes moles ou líquidas.

Se o seu filho sofre de diarreia aguda, uma doença que na sua maioria é benigna, a sua principal preocupação é mantê-lo hidratado.

O QUE FAZER?

- Se ele não quiser comer não o force, pois à medida que a doença resolve (melhor) o apetite voltará. O importante é que consiga beber líquidos;

- Deve oferecer muitos líquidos frequentemente (água, água chalada, água de arroz, água de cenoura ou soro de hidratação oral prescrito pelo médico);

Se o seu bebé é alimentado ao peito deve continuar a fazê-lo. É natural que ele queira mamar mais vezes e deve dar-lhe sem restrição;

Alimentos que pode dar:

Se a criança tem mais de 4 – 5 meses pode oferecer:

Farinha de arroz feita com água de arroz
Caldos de arroz com cenoura
Banana
Maça cozida

Se a criança tem mais de 8 – 9 meses pode oferecer também:

Bolachas de água e sal
Pão torrado ou tosta
Iogurte natural sem açúcar
Arroz branco cozido
Sopa de cenoura
Frango cozido

DIRIJA-SE OU REGRESSE AO SEU CENTRO DE SAÚDE SE:

- Tiver Febre
- Tiver vômitos persistentes e não tolerar os líquidos oferecidos;
- Apresentar prostração ou estiver muito queixoso;
- Apresentar sinais de desidratação:
 - Olhos encovados;
 - “Moleirinha” afundada;
 - Boca seca;
 - Choro sem lágrimas;
 - Deixar de urinar (fraldas secas).

RECEITAS:

Água de Arroz:

1 Chávena de chá de arroz
1 Colher de café rasa de sal

Coza o arroz, bem cozido, em 1 litro de água, à qual adiciona o sal.

Retire o arroz, usando um coador.

À água de cozer o arroz acrescente água fervida até perfazer novamente 1 litro

Água Chalada:

4 Colheres de sopa rasas de açúcar
1 Colher de café rasa de sal

Dissolva o açúcar e o sal em 1 litro de chá preto, fraco e fervido durante 10 minutos

Água de cenoura:

½ Kg de cenouras cortadas aos pedacinhos
1 Colher de café rasa de sal

Coza as cenouras, bem cozidas, em 1 litro de água, à qual adiciona o sal.

Retire as cenouras.

À água que resta acrescente água fervida até perfazer novamente 1 litro.