

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

# Vómitos

## O que fazer?



## O meu filho tem vômitos o que fazer?

- Não o obrigue a comer;
- Não o deixe comer doces;
- Não lhe dê leite;
- Dê-lhe líquidos, em pequenas quantidades (1 colher de chá de 5 em 5 minutos mesmo que ele queira maior quantidade) com calma ,tentando distrai-lo;
- Se, mesmo assim, continuar a vomitar, deixe-o descansar (pelo menos 1 hora) e recomece dando 1 colher de chá de 10 em 10 minutos;
- Se estiver 8 horas sem vomitar, já pode começar a comer, em pequenas quantidades, devar e alimentos de fácil digestão;

## QUE LÍQUIDOS?

- Água chalada;
- Água de arroz;
- Chá fraco com açúcar;
- Soro de hidratação oral, quando prescrito pelo médico;

### **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.