

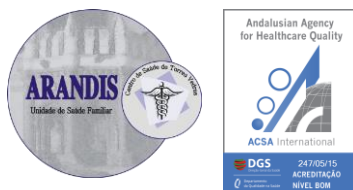


Oiça os conselhos do seu Médico ou Enfermeira de Família



Quando recorrer ao Médico/Serviço de Saúde?

- Se o seu filho tiver **febre**, ou se aparecer **sangue** nas fezes;
- Se a diarreia durar **mais de 2 dias**, apesar da dieta, e/ou se aparecer uma ou mais manifestações de **desidratação**



DIARREIA

SINAIS DE DESIDRATAÇÃO:

- Pele e língua secas;
- Olhos encovados;
- Sensação de que o seu filho perdeu peso significativo;
- Prostração (“mole”)



Telef: 261336373
261336371

mail : arandis.usf@gmail.com

Elaborado por:
Maria do Rosário Santos
Médica de Família



2022



O que é a diarreia?

È uma alteração do funcionamento do intestino e manifesta-se por:

- Um maior número de dejeções do que o habitual (evacuar mais vezes)
- Fezes mais moles ou até mesmo líquidas
- Fezes com muco e cheiro intenso

A maioria dos casos de diarreia resolve-se em casa com algumas restrições alimentares

Alimentação:

- É natural que o seu filho recuse os alimentos habituais. **Não o force.**
- Preocupe-se sobretudo com a **ingestão de líquidos**



Os alimentos que pode ingerir durante o período de diarreia:

- Chá preto fraquinho com açúcar
- Soro de rehidratação oral (Dioralyte; Miltina Electrolit)
- Água de arroz
- Creme de arroz e cenoura
- Papa de arroz (feita com água)
- Banana madura
- Pêras ou maçãs cozidas
- Bolachas de água e sal
- Pão torrado/tosta
- Compota/doces
- Carnes brancas grelhadas ou cozidas



- » Se o seu filho é **alimentado ao peito** deve continuar a fazê-lo



- » Se o seu filho é **alimentado com leite artificial**, dê-lhe leite próprio para diarreia:

HN25
ALL 110
S26 Sem Lactose
Nutrilon lactomin
Nutriben sem lactose
Novolac AD (sem lactose)



- » Se o seu filho **já faz a alimentação da família**, substitua a refeição do almoço e jantar por arroz branco ou de cenoura com carne ou peixe cozido ou grelhado

