



**Informe-se com o seu
Médico de Família /
Enfermeiro de Família**



Quando recorrer ao Médico/Serviço de Saúde?

- Se a criança apresentar mau estar geral ou se apresentar mais sintomas além do vómito (como febre, diarreia ou obstipação, náuseas, cefaleias)
- Se a criança tiver menos de 3 meses de vida
- Se a criança vomitar repetidamente
- Se a criança apresentar sinais de desidratação

Unidade de Saúde Familiar Arandis (CS Torres Vedras)

Rua Fernando Barros Ferreira Leal - Urb.
Conquinha
2560-253 TORRES VEDRAS

Tel: 261336373; 261336371
email: arandis.usf@gmail.com

VÓMITOS



2022

Elaborado por
Maria do Rosário Santos
(Médica de Família)
Atualizado por:
João Lima (medico IFG)

O que são os vômitos?

- São a expulsão forçada de conteúdo do estômago ou do intestino pela boca
- São na maioria das vezes sintoma de um processo auto-limitado e relativamente benigno, ou seja, na maioria das vezes NÃO há razão para grandes preocupações!
- É importante distinguir os Vômitos da Regurgitação (criança que bolsa) – esta consiste na expulsão de pequenas quantidades de alimentos já deglutidos, pouco depois de terem sido ingeridos, sem grande esforço por parte da criança



Quais as medidas a tomar quando o seu filho tem vômitos?

- Suspenda a alimentação habitual
- Após 15 a 30 minutos de pausa alimentar ofereça à criança líquidos:
Chá preto, fraco e açucarado
Água com açúcar



- Dê pequenas quantidades de cada vez (2 colheres de chá de 3 em 3 ou de 5 em 5 minutos)



- Não permita grande ingestão de líquidos de uma só vez porque provocará mais vômitos



- Após uma pausa alimentar de 2 a 3 horas, e se a criança estiver a tolerar bem os líquidos, poderá reiniciar os alimentos sólidos com moderação
- Evite introduzir, precocemente, citrinos, leite ou alimentos condimentados

Causas mais frequentes de Vômitos na criança:

- Excesso de alimentação (a criança expulsa o excedente ingerido)
- Gastroenterite Aguda
- Otite Média Aguda
- Infecção Urinária
- Refluxo Gastroesofágico
- Intolerância a alguns alimentos (como por exemplo a intolerância às proteínas do leite de vaca)



É importante não esquecer que mesmo nas situações menos graves e auto-limitadas, os vômitos repetidos podem conduzir a uma situação para a qual os pais devem estar muito atentos: a **DESIDRATAÇÃO!!**

Quais os sinais típicos de Desidratação?

- Olhos encovados
- Mucosas secas (como a língua seca)
- Irritabilidade fora do habitual
- Sede (a criança tem vontade de beber muita água)

Se achar que o seu filho está desidratado não atrase a ida ao Médico de Família!