

Não esqueça:

- * Mantenha o aleitamento materno;
- * A boa higiene dos biberões e utensílios de preparação dos alimentos é muito importante;
- * Lave sempre as mãos cuidadosamente;
- * Elimine com o máximo de higiene as fezes e os lixos.



USF Alves Martins

232419941

usfalvesmartins@srsviseu.min-saude.pt

Revisto em Dezembro 2018, a rever em Dezembro de 2020

ARS Centro
ACES Dão Lafões



A Diarreia



A diarreia é uma doença benigna caracterizada pelo aumento do número e diminuição da consistência das fezes.

Neste caso o bebé pode:

- Beber com dificuldade;
- Vomitar;
- Apresentar temperatura superior a 38°C.

O maior problema da diarreia é a desidratação (perda de água).

Sinais de desidratação:

- * Fontanelas deprimidas ("moleirinha" encovada);
- * Pele sem elasticidade (vinca quando a aperta entre os dedos);
- * Os olhos ficam com olheiras e a língua seca;
- * O bebé perde peso relativamente última pesagem;

O que fazer?

- * Dê à criança líquidos com abundância e sempre após as dejetões (se vomitar os líquidos devem ser fraccionados).
- * Mantenha a alimentação habitual;
- * Vigie sinais de desidratação;
- * Consulte o seu médico de família se aparecerem sinais de desidratação ou se a diarreia persistir mais de 48 horas;
- * Mantenha aleitamento materno o maior tempo possível.

Que alimentos dar?

- * Se amamentar, nunca interrompa;
- * Se o seu filho já faz alimentação variada pode dar: banana, maçã, iogurte, arroz e cenoura;
- * Restrinja os legumes verdes e outros frutos;
- * A alimentação deve ser fraccionada e em maior número.