

## Informação ao Utente

### Diarreia

A diarreia é frequente nas crianças, habitualmente é provocada por vírus e é autolimitada, durando 3 a 5 dias.

O mais importante é manter a criança **hidratada**.

Não force a alimentação: dê **pequenas** refeições **mais frequentes**, sempre com reforço nos líquidos.

#### *Em caso de diarreia:*

- Por cada dejeção (cada "cócó"): dar pelo menos **30 mL soro de reidratação oral (SRO) (como exemplo: Dioralyte<sup>®</sup>, Oral Suero<sup>®</sup>, Miltina electrolit<sup>®</sup>)**
- Ao longo do dia, deve oferecer sempre líquidos gradualmente (SRO; chá preto muito fraco com açúcar, chá açucarado). Mantenha o leite materno se está a amamentar.
- **Deve dar:** a dieta habitual desde que cozido ou grelhado, iniciando cada alimento gradualmente.
- **Não dar:** alimentos muito ricos em gorduras (fritos) nem em fibras

#### *Deve dirigir-se ao hospital se a criança apresentar:*

- Diarreia com sangue; ou sangue e muco **sem** Fezes
- Febre alta ou manchas no corpo
- Dor abdominal ("dor de barriga") contínua ou muito localizada
- Sinais de desidratação: pele pálida e seca, língua seca, olhos encovados, prostração (não brinca), urina muito menos que o habitual, chora sem lágrimas
- Recusa de tomar o soro e líquidos e alimentos

#### *ATENÇÃO:*

- Os medicamentos antidiarreicos (para parar a diarreia) já não se usam!

**Lave sempre as mãos após a mudança da fralda.**

**Lave sempre as mãos da criança e daqueles que o acompanham à casa de banho.**