Gastroenterite Aguda

O que é?

É uma inflamação do tubo digestivo, causada habitualmente pela infeção por um vírus.

As principais queixas são falta de apetite, dor de barriga, vómitos, diarreia e/ou febre (podem não surgir todas ao mesmo tempo).

É uma doença de curta duração, autolimitada, mas a diarreia pode durar até 15 dias.

O que pode fazer?

É fundamental prevenir a desidratação.

Ofereça um soro de hidratação oral (ex. βi-Oral Suero®, Dioralyte®, Miltina electrolit®), várias vezes ao longo do dia.

Se o seu filho apresenta vómitos frequentes, faça uma pausa de 45 minutos após o vómito e inicie a hidratação com o soro, lentamente, dado à colher (1 a 2 colheres de chá a cada 5 a 10 minutos – hidratação fracionada).

Que tipo de alimentação deve dar?

Inicie a alimentação o mais breve possível, sem forçar e respeitando os gostos do seu filho.

Faça a alimentação habitual do seu filho, dando preferência aos alimentos que ele mais gosta, mas evite a ingestão de legumes verdes, citrinos (ex. laranja, tangerina), sumos açucarados, refrigerantes e doces.

Se tiver muita diarreia, pode oferecer uma sopa tipo creme de batata, arroz e cenoura; batata cozida e arroz com molho, carne ou peixe magros no segundo prato; maça ou pera sem casca e cozidas e/ou banana como sobremesa.

Pode dar-lhe leite, se este desejar, e ofereça pequenas quantidades de cada vez.

Quando deve ir ao médico?

- Se vómitos persistentes (mantidos após duas tentativas seguidas de hidratação fracionada).
- Se mau estado geral, boca muito seca, olhos encovados, sede intensa.
- Se recusa total de líquidos.
- Se diarreia muito grave (fezes líquidas, mais de 1 vez por hora) e/ou diarreia com sangue e febre elevada.