

## \* Bệnh tiêu chảy là gì?

Con bạn bị tiêu chảy khi bé có phân lỏng ba lần hoặc nhiều hơn trong một ngày (lúc đi cầu) hoặc đi cầu thường xuyên hơn và lỏng hơn. Điều quan trọng là phải chữa trị nguyên nhân làm tiêu chảy trước. Tiêu chảy có thể nguy hại nếu không chữa ngay vì bé có thể mất quá nhiều nước có thể đưa đến chứng thiếu nước.

## \* Nếu con tôi bắt đầu bị tiêu chảy, tôi nên làm gì?

- Tiếp tục cho bú sữa mẹ hoặc sữa nhi đồng để giúp làm chậm lại số lượng và số lần bé đi cầu.
- Đừng đổi sữa nhi đồng khác trừ khi bác sĩ dặn bảo.
- Đừng cho nước quá lổ lúc pha sữa nhi đồng.
- Trẻ đã ăn thực phẩm đặc vẫn có thể tiếp tục ăn như thường ngày, nhưng cho bé thêm nhiều thức ăn tinh bột (cơm, lúa mạch, khoai tây) và thịt.
- Đừng cho nước trái cây, nước ngọt cô-la, và nước uống thể thao vì chúng có các loại đường có thể gây trở ngại nhiều hơn.
- Đừng cắt giảm thực phẩm quá 24 giờ. Không nên theo cách thức “BRAT” (chỉ ăn chuối, cơm, táo xay, và bánh mì nướng) - những thứ này có thể giảm mức năng lượng và chất dinh dưỡng tiêu thụ.



## \* Nếu con tôi bị tiêu chảy hoặc mất nước trầm trọng, tôi nên làm gì?

Nếu con bạn có những vấn đề sau đây, hãy gọi bác sĩ hoặc bệnh xá LIỀN:

- Có vẻ bị lạnh, không còn sức, nằm xụi ra - hoặc không thức dậy.
- Mắt khô và trũng vào, miệng và lưỡi khô, hoặc khóc không ra nước mắt.
- Máu, chất nhòn, hoặc mũ trong tả hoặc phân, hoặc phân đen sau 4 ngày đầu đời.

(coi tiếp trang sau)

# Nếu con tôi bị tiêu chảy hoặc mất nước trầm trọng, tôi nên làm gì?

(tiếp tục từ trang trước)

- Ói mửa hoặc mất cân.
- Nước tiểu đậm, màu vàng trong tã hoặc không tiểu quá 6 giờ.
- Không chịu bú mẹ hoặc bú sữa bình.
- Có hơn ba tã phân lỏng trong ngày hoặc tiêu chảy kéo dài hơn một ngày.
- Nóng sốt quá 99 độ F.

Hỏi bác sĩ về cho con bạn các thức uống và dung dịch hỗn hợp như là Pedialyte. Chỉ nên cho trẻ sơ sinh các thức uống hỗn hợp dưới sự chăm sóc của bác sĩ. Đừng cho bé uống thuốc gì trừ khi bác sĩ dặn.



## \* Tôi có thể làm gì để giúp ngừa bệnh tiêu chảy?

- Rửa tay với nước và xà bông:
  - Trước khi sửa soạn đồ ăn hoặc pha sữa cho con.
  - Trước khi cho con bú hay ăn.
  - Sau khi dùng cầu tiêu, thay tã, hắt hơi hoặc ho vào tay bạn.
- Rửa tay con trẻ thường xuyên và rửa dưới móng tay bé bằng xà bông và nước.
- Thường xuyên rửa đồ chơi hoặc đồ vật con trẻ hay bỏ vào miệng.
- Cho bé bú sữa mẹ.
- Đun sôi bình và dụng cụ dùng cho sữa mẹ hoặc sữa nhi đồng.
- Với những trẻ sơ sinh 3 tháng và nhỏ hơn, hãy dùng nước đun sôi để pha sữa nhi đồng.
- Vắt bỏ sữa mẹ hoặc sữa nhi đồng còn dư trong bình sau mỗi lần cho bú.
- Nếu bạn không thể dùng ngay sữa nhi đồng đã pha chế, hãy giữ trong tủ lạnh và vắt bỏ sau 24 giờ.
- Đừng bao giờ cho trẻ ăn ngay từ lọ đồ ăn nhi đồng. Luôn luôn dùng muỗng sạch để múc đồ ăn nhi đồng từ lọ sang cái đĩa. Khi bé ăn xong, vắt bỏ đồ ăn dư thừa trên đĩa.
- Rửa tất cả trái cây và rau cải tươi.
- Bỏ đồ ăn vào tủ lạnh sau khi dùng.
- Đừng cho con trẻ:
  - Sữa tươi hoặc nước trái cây chưa khử trùng.
  - Nhiều hơn 4 oz. nước trái cây một ngày. Nếu con bạn dưới 6 tháng, đừng cho uống nước trái cây.
  - Đồ ăn từ miệng, nĩa, hoặc muỗng của bạn.

Để biết thêm chi tiết về việc chữa trị tiêu chảy hãy vào mạng Kids Health <http://www.kidshealth.org> hoặc của Học Viện Nhi Đồng Hoa-Kỳ <http://www.aap.org/topics.html>

Hãy vào mạng **Texas WIC.org**

Đây là cơ quan phục vụ bình đẳng.

© 2017 Bộ Phục Vụ Y-Tế Tiểu Bang.

Ngành Phục Vụ Dinh Dưỡng. Cơ quan giữ bản quyền.

Stock no. 13-123V rev. 01/17