



Departament de Pediatria
Hospital Universitari Quirón Dexeus
C/ Anglí, 31, 2^a planta
08017 Barcelona
Tel.: 93 205 57 57
Fax: 93 205 05 23
www.pediatriadexeus.com

CONSELLS EN CAS DE GASTROENTERITIS

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

Els quadres de gastroenteritis (que es quan l'estómac i el budell s'inflamen) de vegades, a més de les diarrees, s'acompanyen de vòmits i/o febre. En aquests casos és important administrar líquids per compensar els que es perden amb les deposicions, els vòmits o la febre i així evitar la deshidratació.

QUINS LÍQUIDS PODEM UTILITZAR?

Si el nen pren pit no cal que deixem de donar-li. La llet materna ajuda a guarir les gastroenteritis. A part de la llet materna, els líquids més adients per tractar els vòmits i la diarrea a qualsevol edat, són les SOLUCIONS DE REHIDRATACIÓ ORAL, i les més recomanades són les hipo-osmolars (menys de 250mOsm/litre —veure quadre adjunt—).

COM LI PODEM DONAR ELS LÍQUIDS?

Si hi ha vòmits o el nen no té apetència o no li agrada el que li oferim per beure, és molt important administrar petites quantitats de líquid (amb cullereta, per xarrupar, amb canyeta o xeringa) de forma freqüent (5-10 ml. cada 5-10 min.), perquè si beu d'un sol cop i en grans quantitats de líquid per calmar la set, probablement ho vomitarà. (Si el nen vomita, deixar-lo descansar mitja hora i tornar a començar el procés).

Si no vomita, podem oferir quantitats més grans de líquid (5 ml. per cada Kg. de pes) cada hora. Per exemple, a un nen de 10 Kg. li podem oferir 50 ml. per hora durant les primeres hores.

QUAN POT TORNAR A MENJAR?

Una vegada toleri la dieta líquida, es a dir, quan el nen deixi de vomitar, encara que persisteixi la diarrea, hem de tornar quan abans a la dieta normal i és per això que no recomanem cap dieta astringent, sinó una alimentació que vingui de gust al nen:

- Aliments rics en energia, com la pasta, l'arròs, la patata, el pa o la pastanaga.
- Greixos, com l'oli d'oliva o gira-sol, que ajudaran a compactar les deposicions.
- Verdures, fruites i petites quantitats de proteïnes, com la carn, el peix o el pollastre.
- Els primers dos dies ho donarem bullit o a la planxa, però de seguida que el nen ho toleri utilitzarem les cocccions habituals.
- No cal retirar la llet i substituir-la per una llet sense lactosa fins que el pediatra no ens ho digui, però hem d'utilitzar preferentment iogurt perquè ens aporta lactobacils que ajuden a normalitzar la flora bacteriana del budell.
- No hem de donar begudes carbonatades com les Coles o similars.
- Si el nen no està deshidratat, podem donar suc de fruita. Els més adients són els de taronja, raïm i pinya perquè tenen una proporció fructosa/glucosa equimolar i no contenen Sorbitol.

SOLUCIONS DE REHIDRATACIO ORAL	Osmolalitat	Probiotics	Sabors
Marges comercials	mmol/L		
BIORALSUERO (200 ML BRICK FRESA)	212	Lactobacillus Reuteri	Maduixa/taronja /neutre
BIORALSUERO BABY (4 SOBRES)	212	Lactobacillus Reuteri	Maduixa
CITO-ORAL (15,28 G 5 BOLSAS)	230		Llimona
CITO-ORAL JUNIOR ZINC (500 ML 2 BOTELLAS)	261		Neutre
ISOTONAR LIQUIDO (1 L)	195		Neutre
MILTINA ELECTROLIT (500 ML)	230		Neutre
ORALSUERO (200 ML BRICK)	212		Taronja
SUERORAL HIPOSODICO (5 SOBRES)	232		Neutre
RECUPERAT-ION	212	Inmunoglucan	logur/Cola/Taronja/Plátan/mango

QUAN HEM DE CONSULTAR AMB EL PEDIATRE?

- Davant de la presència de vòmits freqüents i diarrees abundants (especialment en menors d'1 any).
- Si observa sang als excrements.
- Si te crisi d'irritabilitat o dolor abdominal continu.
- Davant de la sospita de deshidratació.
- Si el nen no ingereix líquids o els vomita ràpidament.
- Si presenta febre alta.
- Si el nen és menor de 3 mesos.
- Si està prenent antibiòtics.
- Si la diarrea no millora en 3-4 dies o empitjora en augmentar la quantitat de llet.