



**ΧΑΡΑ
ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ - ΠΟΛΥΔΡΟΥ
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ**

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΜΕΤΟ**

Δεν είναι απαραίτητο το παιδί να πάρει τροφές ή υγρά κατά το διάστημα που έχει τάση για εμετό. Θα αρχίσει να πίνει υγρά μετά από δύο ώρες από την τελευταία φορά που έκανε εμετό. Αρχικά του δίνουμε νερό ή φακελάκια ηλεκτρολύτες περίπου 250 ml (1 ποτήρι) σε μια ώρα(κουταλιά-κουταλιά) κάθε 3-4 λεπτά. Εάν δεν κάνει εμετό στην επόμενη ώρα μπορούμε να του δίνουμε συχνότερα υγρά. Εάν όμως αρχίσει να κάνει ή έχει τάση για εμετό θα αραιώσουμε τα διαστήματα που του δίνουμε υγρά.

ΔΙΑΙΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΗΜΕΡΑ:

1. Τσάι με ζάχαρη ή χαμομήλι.
 2. Γκαζόζα χωρίς ανθρακικό.
 3. Ζελέ με νερό.
 4. Κρακεράκια, όχι περισσότερα από 6-12, ή αλμυρά μπισκοτάκια.
 5. Ρύζι λαπά και παξιμάδια.
1. Φακελάκια με ηλεκτρολύτες(π.χ, Almora, Orisel, Rizolyte κ.τ.λ)

Εάν ο ασθενής συνεχίσει να κάνει εμετούς ή διάρροιες μετά από 5-10 ώρες ενημερώστε τον γιατρό σας!

Από τις τροφές που μπορεί να φάει μετά από 48 ώρες είναι:

1. Όλα τα παραπάνω.
2. Χαμομήλι ή γάλα αραιωμένο.
3. Κοτόπουλο βραστό με ρύζι ή φιδέ.
4. Τοστ με τυρί.

