

# Decàleg de la diarrea aguda



1. **La diarrea aguda és l'aparició brusca de femtes toves o líquides**, en major nombre o quantitat que l'hàbit diari, i durant menys d'1-2 setmanes.
2. **En la majoria dels casos es deu a una gastroenteritis infecciosa** per virus. Menys sovint es deuen a bacteris i paràsits. Altres possibles causes són: tractament antibiòtic, dieta inadequada, intolerància o al·lèrgia alimentària.
3. **Es pot acompanyar de febre, vòmits, dolor abdominal o menys gana.**
4. **Es pot produir deshidratació.** Es nota en què els nens tenen la boca seca, molta set, orinen poc, ploren sense llàgrimes, ulls enfonsats, pèrdua de pes, ....
5. **Cal assegurar-se que el nen beu suficient per tal que no es deshidrati.** Ha de prendre solucions de rehidratació oral (sèrums de farmàcia) després de cada deposició o vòmit. Pot prendre el seu menjar normal, sense forçar.



6. **Els nens deshidratats han de reposar el líquid perdut.** Oferir el sèrum amb freqüència i en petites quantitats durant tres o quatre hores. No es recomanen refrescos o sucus amb alt contingut en sucre, begudes per a esportistes ni solucions preparades a casa.
7. **Pel que fa a l'alimentació**, els nadons poden seguir amb lactància materna o amb la llet habitual sense diluir. Els nens més grans poden menjar el seu menjar normal quan deixin de vomitar, i sense forçar-los. S'han d'evitar aliments rics en greixos o en sucre. No introduir cap aliment nou fins a la seva recuperació.

Amb diarrea aguda, el millor és hidratar sense dubte

8. **Solen curar-se espontàniament en pocs dies.** Els nadons o nens amb diarrea rars vegades necessiten antibiòtics o altres medicaments.

9. **Cal mantenir mesures higièniques adequades per evitar contagis:**
  - Rentat de mans, sobretot abans de preparar aliments, de menjar i després d'anar al bany o del canvi de bolquer.
  - Rentar molt bé fruites i verdures crues. Cuinar molt bé la carn i els ous.
  - Rentar sovint els objectes que el nen manipula.
  - Evitar compartir coberts, gots, ampolles, etc.
  - No anar a guarderia o col·legi fins que les deposicions es normalitzin.



10. **Quan he de portar al meu fill al pediatre?**
  - Si té menys de 2 mesos.
  - Vòmits persistents.
  - Si el nen fa més de 8 deposicions al dia o té diarrea amb sang.
  - Si el seu fill té alguna malaltia crònica, per exemple, diabetis, insuficiència renal.
  - Si té una deshidratació moderada o greu, és a dir: més de 6 hores sense orinar, o està molt decaïgut o amb mal estat general.(En aquests casos, el pediatre valorarà si cal fer algun tipus d'estudi o anàlisi de femta).

