



David E. Simai M.D.

Board Certified Pediatrician

660 Central Avenue, Suite #3
Cedarhurst, New York 11516
Tel. (516) 374-2228
Fax. (516) 374-2044
Email: DrSimaiPediatrics@Gmail.Com
Website: www.DoctorSimai.com

Dealing with Diarrhea & Vomiting

- Most cases of diarrhea are **viral in nature** and can present along with **fevers** and **vomiting**.
- Infectious Diarrhea could easily last **2 weeks**.
- **Dangerous diarrhea** stains such as *salmonella* or *shigella* usually presents with **high fevers and bloody** diarrhea.
- One of the most common complications of diarrhea is **dehydration**.
- Children and adults with diarrhea **can not digest milk normally** and therefore, could have more pain and loose stools when they eat dairy products.
- Patients with diarrhea lose large amount of **salt and water (electrolytes) in their stools**, so do not try to re-hydrate them with plain water!!!!

What Should You Feed Your Child With Diarrhea?

1. **“BRAT” DIET**- Bananas, Rice, Applesauce, Toast
2. **Hydrate well** with **Pedialyte** (if not available, can try with Gatorade, Powerade or Vitamin Water) **to replenish the lost electrolytes**.
3. **Chicken Soup Broth, Crackers** and **Saltines** can be helpful.
4. **Avoid Milk** - at all costs!!!
5. **Yogurt may help** - the probiotics found in yogurts help stop the diarrhea faster.
6. **Probiotics** - can be purchased over the counter at your pharmacy if your child can not tolerate yogurt.
7. **Avoid** greasy or fried foods.
8. **Avoid acidic foods** fruits, tomato sauce, pizza - all could lead to bleeding diaper rashes.
9. **Change your child’s diapers often** to prevent diaper rashes.
10. **Use** Vaseline, A & D Ointment, Buttpaste, Desitin or Balmex after air drying the diaper area.
11. **Avoid wiping the diaper area with wipes** to keep the skin intact - use lukewarm water instead to clean the area.

If Your Child Starts to Vomit:

- If they vomit once** - stop giving solid foods - and start giving **sips** pedialyte or gatorade.
- If the vomiting repeats a few times** - sit next to your child for an hour or two and give one **teaspoon** of pedialyte every 5 minutes - **not faster!!!** This way, your child will absorb all the fluids before they have a chance to vomit. **This step is the most important one!!!!**
- After successful, slow hydration for a few hours, if your child would like, try to give her crackers or saltines and if she tolerate this, you could advance the diet further.
- If your child continues to vomit** despite having 5 minute breaks between sips - call your doctor - they may be severely dehydrated and may need Intravenous fluids.
- If the virus has hit your household, try and use good handwashing practices before mealtime in order to limit the spread in your household.



David E. Simai M.D.

Board Certified Pediatrician

660 Central Avenue, Suite #3
Cedarhurst, New York 11516
Tel. (516) 374-2228
Fax. (516) 374-2044
Email: DrSimaiPediatrics@Gmail.Com
Website: www.DoctorSimai.com

Tratar con diarrea y vómitos

- La mayoría de los casos de diarrea son **de naturaleza viral** y pueden presentar, junto con **fiebre** y vómitos.
- La diarrea infecciosa podría durar fácilmente **2 semanas**.
- **diarrea peligrosas** Manchas tales como *Salmonella* o *Shigella* se presenta generalmente con **fiebres y con** diarrea con sangre.
- Una de las complicaciones más comunes de la diarrea es **la deshidratación**.
- Los niños y adultos con diarrea **no pueden digerir la leche, normalmente** y por lo tanto, podría tener más dolor y heces blandas cuando comen productos lácteos.
- Los pacientes con diarrea de gran cantidad suelta de **agua y sal (electrolitos) en sus heces**, por lo que no trate de rehidratar con agua !!!!

Lo que debes alimentar a su hijo con diarrea?

1. **DIETA "Brat"** B, Ananas Rice (Arroz), Applesauce (Puree de manzana), Toast (pan tostado)
2. **Hidratar bien** con **Pedialyte** (si no está disponible, se puede tratar con Gatorade, Powerade o agua de vitamina) **para reponer los electrolitos** perdidos.
3. **Caldo de pollo**, sopa, **galletas** y **galletas saladas** puede ser útil.
4. **Evitarleche** a toda costa!!!
5. **El yogur puede ayudar** a los probióticos que se encuentran en los yogures ayudan a detener la diarrea más rápido.
6. **Los probióticos** se pueden comprar sin receta médica en la farmacia si su hijo no puede tolerar el yogur.
7. **Evitar** los alimentos grasosos o fritos.
8. **Evitar los alimentos ácidos** de frutas, salsa de tomate, pizza todo podría llevar a un sangrado dermatitis del pañal.
9. **Cambiar los pañales de su hijo con frecuencia** para prevenir dermatitis del pañal.
10. **Utilice** vaselina, A & D Ungüento, Buttpaste, Desitin o Balmex después de aire de secado el área del pañal.
11. **Evite limpiar el área del pañal con toallitas** para mantener la piel intacta uso de agua tibia en lugar de limpiar la zona.

Si el niño comienza a vomitar:

- Si se producen vómitos, una vez** dejan de dar alimentos sólidos y comienzan a dar **sorbos** Pedialyte o Gatorade.
 - Si el vómito se repite un par de veces** se sientan junto a su hijo durante una hora o dos y dan una **cucharadita** de pedialyte cada 5 minutos **no más rápido!!!** De esta manera, su hijo va a absorber todos los líquidos antes de que tengan la oportunidad de vomitar. **Este paso es el más importante !!!!**
 - Después de la hidratación exitosa, lento durante unas horas, si su hijo le gustaría, tratan de dar a sus galletas o galletas saladas y si se tolera esto, se podía avanzar en la dieta aún más.
 - Si su niño sigue vomitando** a pesar de tener 5 minutos de descanso entre sorbos llame a su médico que puede ser gravemente deshidratado y pueden necesitar líquidos intravenosos.
 - Si el virus ha afectado a su hogar, probar y utilizar buenas prácticas de lavado de manos antes de la hora de comer con el fin de limitar la propagación en su hogar.