



Vamos aprender sobre...

Vômitos na Criança

Os vômitos são um sintoma muito frequente na idade pediátrica e um motivo comum de preocupação dos pais e de procura de ajuda médica. As principais causas de vômitos são as infecções do estômago e intestino por vírus (gastroenterites) ou ingestão de alimentos inadequados. O seu espectro clínico pode ser muito variado, cursando habitualmente com um quadro de intolerância digestiva ligeira.

Quais os cuidados a ter?

Depois de vomitar, não ofereça nada à criança (nem água) durante 15 a 30 minutos. É importante não a forçar a comer.



HIDRATAÇÃO

Iniciar lentamente a hidratação oral: oferecer pequenas quantidades de líquidos frios de 5 em 5 minutos durante 1 hora (uma colher de sobremesa de água/chá açucarada ou soro de reidratação oral);

Se tolerar bem a hidratação (se não voltar a vomitar em 2-3 horas), pode **aumentar progressivamente** a quantidade a administrar e oferecer um iogurte (líquido/sólido).



ALIMENTAÇÃO

Quando tolerar bem os líquidos, **oferecer gradualmente refeições pequenas e leves** (ex.: maçã ou pera, cozida ou assada, fria, chá com bolachas, ...);

Se não tiver vomitado há 24 horas, a criança pode retomar a sua alimentação habitual;

Não interromper a amamentação nos bebés.



MEDICAÇÃO

Nas crianças, de uma forma geral, **não está indicada a utilização de antieméticos** (medicamentos para parar os vômitos). No entanto, também não estão proibidos e podem ser prescritos em alguns casos, sob orientação do médico assistente.

Se aparecer febre, poderá tomar um antipirético na dose aconselhada pelo seu médico.



As crianças com vômitos por infeções intestinais podem contagiar outros. Deve ser **evitado o contacto** com outras crianças enquanto tiver vômitos ou diarreia. Tanto a criança como o seu cuidador devem **lavar bem as mãos**, especialmente os dedos e unhas.

Quando procurar ajuda médica?

- Latentes com menos de 3 meses de idade
- Mau-estado geral, prostração, sonolência, irritabilidade ou desorientação
- Dor abdominal intensa
- Sinais de desidratação: olhos encovados, chora sem lágrimas, lábios secos, diminuição da quantidade de urina
- Vômitos persistentes, mesmo em pausa alimentar
- Recusa total de líquidos
- Febre elevada (>39°C)
- Sangue no vômito ou nas fezes
- Dor de cabeça, no pescoço ou manchas no corpo
- Suspeita de intoxicação por medicamentos ou outras substâncias tóxicas (inaladas, por contacto com a pele...)
- Nas crianças com doenças crónicas



Os vômitos são um sintoma muito comum.

Cumprindo a pausa alimentar e a hidratação fracionada, habitualmente resolvem sem necessidade de consultar um médico.

Os vômitos geralmente são autolimitados, mas é importante perceber quais são os sinais de alarme e o que se pode fazer para prevenir possíveis complicações.