

VOMITO

Quando il bambino vomita possiamo con alcune accortezze nell'alimentazione, favorire la sua guarigione:

- per circa 2-3 giorni evitare cibi che irritano lo stomaco: caffè, thè (soprattutto quello al limone), bevande gassate (soprattutto la Coca Cola), agrumi, brodi di carne e menta.
- evitare per alcuni giorni farmaci che danneggiano lo stomaco: cortisone, antinfiammatori, molti sciroppi per la tosse.

Dopo il vomito lo stomaco è molto stanco per cui il comportamento ideale sarebbe quello di non mangiare nulla per alcune ore (anche se potrebbe essere difficile...)

Il primo alimento da somministrare dopo il vomito è il *GHIACCIO*, che è quello che irrita meno lo stomaco. Potete tritarlo con lo zucchero e somministrarlo molto lentamente a cucchiaini, oppure potete dare al bambino un cubetto da succhiare.

In seguito si possono somministrare delle piccole quantità di carboidrati asciutti che assorbano il succo gastrico e contrastino l'eventuale insorgenza di acetone: pane, grissini, fette biscottate, crackers. Intanto si continua a fare bere, a piccolo sorsi, acqua fredda al bambino in modo da reidratarlo.

Successivamente si possono somministrare piccoli pasti a base di pasta (condita con pomodoro nel caso in cui il bambino non vomiti), riso, pane, grissini. Meglio evitarli I secondi (a base di carne, prosciutto e formaggio). Un consiglio: seguite quanto vi dice il vostro bambino: spesso è lui stesso che manifesta il bisogno di non mangiare, e poi a voler bere e infine a chiedere pane e pasta.