

# Como evitar

## a desidratação

### As principais medidas preventivas da desidratação

1 — Desde o nascimento, a criança deverá ser alimentada com leite materno, que além de fornecer os nutrientes indispensáveis ao seu crescimento e desenvolvimento, fornece também os anticorpos responsáveis pela manutenção da saúde e proteção contra as doenças. Na sua falta ou deficiência, caberá ao pediatra prescrever o leite artificial que julgar adequado.

2 — Respeitar a recusa da criança em se alimentar. Jamais insistir para que ela coma. A perda de uma ou duas refeições não lhe trará prejuízo.

3 — A roupa e os agasalhos dependerão da temperatura ambiente.

4 — Manter sempre bem limpos o corpo, as roupas e os utensílios da criança. Estes deverão ser guardados em recipientes fechados.

5 — Evitar moscas e animais domésticos nas proximidades da criança.

6 — A água de beber deverá ser fervida nos primeiros meses. Apenas filtrada para as crianças maiores.

7 — Cortar as unhas pelo menos uma vez por semana.

8 — Lavar bem as mãos com água e sabão antes de qualquer refeição e após a ida ao banheiro.

9 — Afastar a criança de pessoas que apresentem infecções de qualquer natureza.

10 — Manter a criança em ambiente fresco e arejado, evitando a exposição ao sol durante as horas mais quentes do dia.

11 — Os vasilhames usados no preparo dos alimentos deverão ser lavados com água e sabão e a seguir esterilizados. As frutas e legumes também deverão ser lavados com água e sabão.

12 — Durante os meses quentes do ano, deverão ser evitados os alimentos muito concentrados e gordurosos, dando-se preferência às frutas, leite e líquidos em geral.

13 — A chupeta deverá ser fervida várias vezes por dia e o seu uso ficará limitado à cama e ao primeiro ano de vida.

14 — Manter rigorosamente em dia todas as vacinações.

15 — Sendo a desidratação decorrência de outras doenças, qualquer alteração da saúde da criança deverá imediatamente ser comunicada ao pediatra.

(Dr. Moisés Rolter — Pediatra)