



# Wymioty i rozwolnienie

Nieprzyjemne dla Ciebie i Twojego dziecka

Zarazki wywołujące wymioty i rozwolnienie łatwo jest złapać, szczególnie w miejscach odwiedzanych przez wiele dzieci.

Pierwsze objawy to zazwyczaj nudności i nagłe wymioty. Później może pojawić się rozwolnienie. Jeżeli dziecko nie wymiotuje często, w międzyczasie dość dobrze się czuje i często pije małe ilości wody, ryzyko odwodnienia jest mniejsze, a wizyta u lekarza prawdopodobnie nie jest potrzebna. **Porozmawiaj z lekarzem, jeżeli dziecko jest chore przez ponad 24 godziny, a wcześniej w przypadku noworodka bądź jeśli zauważysz oznaki odwodnienia.**

Jeżeli karmisz piersią, staraj się karmić jeszcze częściej. Starszym dzieciom często proponuj wodę albo lody wodne. Jeśli mają apetyt, podaj im proste potrawy, jak makaron albo gotowany ryż (nic tłustego ani słonego).

Unikaj kontaktu dziecka z innymi ludźmi, zwłaszcza dziećmi, które mogłyby zarazić. Zwróć uwagę, żeby wszyscy myli ręce.

## 1.

Niemowlę ma biegunkę i wymiotuje.

## 2.

Czy podajesz mu dużo wody? Zapobiegnie to odwodnieniu, jeśli ma gripę żołądkową. Zapytaj farmaceutę o płyny nawadniające.

## 3.

Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym, jeśli po 24 godzinach nie widać poprawy, albo natychmiast w przypadku noworodka.

## Oznaki odwodnienia

- Mniej mokrych pieluszek (dziecko mniej siusia).
- Jest bardziej senne niż zazwyczaj.
- Suche usta.
- Zapadnięte ciemiączko (miękkie miejsce na główce jest bardziej wklęsłe niż zazwyczaj).

Poproś w aptece o płyn nawadniający.

## **Farmaceuta mówi**

W domu możesz pomóc dziecku na wiele sposobów. Wypróbuj poniższe:

- Regularnie podawaj dziecku napoje – np. małe ilości zimnej wody. Jeżeli jest karmione piersią, podawaj pierś na żądanie.
- Zwróć szczególną uwagę na higienę rąk (myj ręce wodą i mydłem i porządnie wycieraj czystym ręcznikiem lub stosuj antybakteryjny żel do rąk).
- Preparaty nawadniające dostępne są w odmierzonych saszetkach do wymieszania z wodą. Pomagają w przypadku odwodnienia.

Jeżeli dziecko jest chore przez ponad 24 godziny, porozmawiaj z lekarzem. W przypadku noworodków lub bardzo ciężkiej choroby skontaktuj się z lekarzem natychmiast.

## **Pielęgniarka środowiskowa mówi**

Jeżeli karmisz piersią, rób to nadal i dużo pij.

Źródło: [www.nhs.uk/conditions](http://www.nhs.uk/conditions) 2015