

Kłopoty z brzuszkiem

Biegunka — odstawienie od piersi, ponad 6 miesięcy

Czy obawiasz się, że Twoje dziecko może mieć biegunkę?

Większość dzieci miewa wodniste lub rzadkie kupki. Dzieci karmione piersią mają rzadsze kupki od dzieci karmionych mlekiem w proszku. Biegunka występuje wtedy, gdy kupki Twojego dziecka są wodniste lub nieformowane i są wydalane częściej niż trzy razy dziennie.

Co robić

- ✓ Dopilnuj, aby Twoje dziecko dużo piło, unikniesz w ten sposób odwodnienia. Najlepiej sprawdza się woda, ale jeżeli Twoje dziecko nie chce jej pić — podawaj akceptowalne przez nie napoje. Dodatkowo daj mu się napić zaraz po każdym ataku biegunki (wodnistej kupce).
- ✓ Pozwól swojemu dziecku jeść normalnie, tak często, jak będzie chciało. Unikaj jedynie pożywienia z dużą ilością cukru, ponieważ może on nasilać biegunkę.
- ✓ Sprawdzaj mocz swojego dziecka w ciągu dnia. Jeżeli Twoje dziecko wystarczająco dużo pije, jego mocz będzie jasny i klarowny. Jeżeli jednak jest ciemniejszy lub mętniejszy niż zazwyczaj i ma intensywny zapach — może to być oznaką odwodnienia. Jeżeli podejrzewasz, że Twoje dziecko zaczyna się odwadniać — podaj mu specjalne napoje dla dzieci zapobiegające odwodnieniu się organizmu. Skonsultuj to z farmaceutą.
- ✓ Unikaj podawania napojów słodzonych cukrem lub słodzikami (np. aspartamem). Obecność cukru może zintensyfikować biegunkę.
- ✓ Dostarczaj swojemu dziecku dodatkowe 100 – 200 ml płynu po każdej wodnistej kupce.

Co robić

- ✓ Utrzymuj higienę myjąc dokładnie ręce po każdej zmianie pieluszek lub po załatwieniu się przez dziecko na nocnik. Zabrudzone pieluszki i chusteczki wkładaj do dwóch torebek, by zapobiec rozprzestrzenianiu się zarazków.



Czego nie robić

- ✗ Nie podawaj dziecku żadnych środków powstrzymujących biegunkę. Wszelkie podawane leki muszą być zalecone przez lekarza.



- ✗ Nie wysyłaj swojego dziecka do żłobka lub mini-przedszkola przed upływem 48 godzin od wystąpienia ostatniej biegunki — zalecenia w tej sprawie uzyskasz w żłobku.

Czego nie robić

- ✗ Nie podawaj swojemu dziecku zbyt wielu soków owocowych lub innych słodkich napojów. Zawierają one cukier, który może nasilać biegunkę.

Sprawdzone sposoby

- W większości przypadków łagodna postać biegunki ma podłoże wirusowe lub bakteryjne (łagodna forma).
- Utrzymywanie właściwych zasad higieny może zapobiec przenoszeniu się zarazków na inne osoby.
- Zadbaj o to, by cała Wasza rodzina myła dokładnie i regularnie ręce (szczególnie przed przygotowaniem jedzenia, po korzystaniu z toalety i zmienianiu pieluszek).
- Nadzoruj dziecko w czasie mycia rąk lub myj mu ręce sama.

Nie pozwól, by dziecko dzieliło z kimś rzeczy osobiste, takie jak: ręczniki, ściereczki, czy myjki do twarzy. Rzeczy te należy regularnie prać w temperaturze 60°C. Jeśli te wskazówki nie pomogą, porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową lub pediatrą.



WAŻNA INFORMACJA: Najlepszym sposobem karmienia niemowlęcia jest karmienie piersią, ponieważ mleko matki stanowi dla dziecka idealną zrównoważoną dietę i ochronę przed chorobami, a także zapewnia niemowlęciu i matce wiele pozażywnościowych korzyści. Zalecamy skonsultowanie się z pracownikiem służby zdrowia przy podejmowaniu decyzji o sposobie karmienia niemowlęcia. Należy również zasięgnąć profesjonalnej porady w zakresie przygotowania do karmienia piersią i jego utrzymania. W przypadku decyzji o karmieniu piersią, ważne jest stosowanie zdrowej, zrównoważonej diety. Mleko początkowe ma zastąpić mleko matki w razie podjęcia decyzji o niekarmieniu piersią lub braku możliwości karmienia piersią z jakiegokolwiek powodu. Decyzja o niekarmieniu piersią lub wprowadzeniu częściowego karmienia butelką zmniejszy ilość mleka matki. W razie podjęcia decyzji o niekarmieniu piersią z jakiegokolwiek powodu należy pamiętać, że od takiej decyzji praktycznie nie będzie odwrotu. Stosowanie mleka początkowego ma również konsekwencje społeczne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Mleko początkowe należy zawsze przygotowywać, stosować i przechowywać zgodnie z instrukcją na etykiecie, aby nie narażać zdrowia niemowlęcia.