

BIEGUNKI

Czy Twojemu dziecku
dokuczają biegunki?



Biegunki

Imię dziecka:

.....

Czym są biegunki

Biegunką nazywamy zmianę konsystencji stolca na luźną lub płynną oraz/lub zwiększoną ilość wypróżnień w ciągu dnia w porównaniu do okresu gdy dziecko wypróżniało się prawidłowo (przeważnie jest to 3 lub więcej stolców na dzień). Biegunka trwa zwykle nie dłużej niż 7 dni. Jeżeli trwa ona ponad 14 dni mówimy wtedy o biegunce przewlekłej. Objawami towarzyszącymi biegunce mogą być gorączka i/lub wymioty.

Jak radzić sobie z biegunką?

Aby zapobiec odwodnieniu Twojego maluszka należy:

- podawać dziecku doustnie płynny w większej niż zwykle ilości, tak aby zapobiec odwodnieniu.
- karmić dziecko w taki sam sposób jak przed wystąpieniem biegunki
- obserwować czy nie występują objawy odwodnienia

Jak nawodnić dziecko doustnie?

Do nawodnienia doustnego najlepiej nadają się płyny o specjalnym składzie (do kupienia w aptece bez recepty).

Płyny nawadniające to roztwory zawierające glukozę i elektrolity. Zgodnie z zaleceniami WHO płyny nawadniające powinny charakteryzować się wysoką osmolalnością, wynikającą z odpowiedniego stężenia glukozy, oraz określoną zawartością elektrolitów (głównie sodu i potasu). Mimo że doustne płyny nawadniające nie leczą biegunki ani nie skracają czasu jej trwania, ważne jest, aby włączyć je już na początku trwania dolegliwości. Dzięki temu nie dopuścimy do narastania odwodnienia, które może skończyć się pobytem w szpitalu.

Jakie jeszcze inne płyny możesz podać dziecku oprócz płynów nawadniających?

Maluszkowi można podawać np. wodę, jogurty, mus oraz kompot jabłkowy, a także zupy (lekko posolone). Trzeba pamiętać żeby podawać napoje od momentu wystąpienia biegunki w celu zapobiegnięcia odwodnieniu. Należy także zwrócić uwagę na to aby nie podawać dziecku komercyjnych soków np. jabłkowego ponieważ zawiera on dużą ilość sacharozę lub innych cukrów, które mogą przyczynić się do występowania biegunki.

Karmienie naturalne i sztuczne

Jeżeli karmisz swoje dziecko piersią to podczas biegunki powinnaś dalej kontynuować ten sposób karmienia. Niemowlętom karmionym mlekiem modyfikowanym należy kontynuować jego podawanie.



Mamo, sprawdź czy Twojemu dziecku dokuczają biegunki

karmienie: naturalne/sztuczne

Dzień tygodnia	Wystąpienie stolca					Obecność składników: krwi, śluzu, niestrawionych resztek pokarmowych					Inne objawy (podwyższona temperatura, bolesność brzuszka, stan ogólny)	
poniedziałek											krew	
											śluz	
											niestrawione resztki pokarmowe	
wtorek											krew	
											śluz	
											niestrawione resztki pokarmowe	
środa											krew	
											śluz	
											niestrawione resztki pokarmowe	
czwartek											krew	
											śluz	
											niestrawione resztki pokarmowe	
piątek											krew	
											śluz	
											niestrawione resztki pokarmowe	
sobota											krew	
											śluz	
											niestrawione resztki pokarmowe	
niedziela											krew	
											śluz	
											niestrawione resztki pokarmowe	

Mamo, sprawdź czy Twojemu dziecku dokuczają biegunki

karmienie: naturalne/sztuczne

Dzień tygodnia	Wystąpienie stolca					Obecność składników: krwi, śluzu, niestrawionych resztek pokarmowych					Inne objawy (podwyższona temperatura, bolesność brzuszka, stan ogólny)				
poniedziałek											krew				
											śluz				
											niestrawione resztki pokarmowe				
wtorek											krew				
											śluz				
											niestrawione resztki pokarmowe				
środa											krew				
											śluz				
											niestrawione resztki pokarmowe				
czwartek											krew				
											śluz				
											niestrawione resztki pokarmowe				
piątek											krew				
											śluz				
											niestrawione resztki pokarmowe				
sobota											krew				
											śluz				
											niestrawione resztki pokarmowe				
niedziela											krew				
											śluz				
											niestrawione resztki pokarmowe				

Niepokojące objawy

Jeżeli zauważysz u swojego dziecka poniższe objawy to bezwzględnie skontaktuj się z lekarzem:

- suchy język
- bardzo wzmożone pragnienie
- zapadnięte gałki oczne
- brak łez podczas płaczu
- rzadkie/skąpe oddawanie moczu lub suche pieluchy: przez 4-5 godzin u niemowląt i małych dzieci bądź 6-8 godzin u starszych dzieci
- zaburzenie stanu świadomości (np. rozdrażnienie, apatia, senność)
- liczne, wolne, tryskające stolce, co wiąże się z dużą utratą płynów
- intensywne wymioty
- występowanie gorączki $\geq 38^{\circ}\text{C}$ u niemowląt < 3 . miesiąca życia bądź $\geq 39^{\circ}\text{C}$ u starszych dzieci
- krew w stolcu
- spadek masy ciała
- niechęć do jedzenia i picia
- niewłaściwy rytm oddychania



Schemat żywienia niemowląt w 1. roku życia

Wiek w miesiącach	Liczba posiłków na dobę*	Wielkość porcji (ml)*	Umiejętności	Podstawa żywienia	Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów ²
1	7	110	• Ssanie, potykanie	• Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym ¹	• Płynny	• Mleko matki lub mleko modyfikowane
2-4	6	120-140				
5-6	5	150-160	• Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem • Silny odruch ssania • Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) • Otwieranie ust podczas zbliżania łyżeczki		• Gładkie purée • 4 posiłki mleczne	• Gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo lub purée ziemniaczane • Kaszki/kleiki bezglutenowe • Produkty zbożowe w małych ilościach: nie wcześniej niż w 5. m.ż., nie później niż w 6. m.ż. (np. kasza zbożowa/glutenowa) • Woda bez ograniczeń • Sok 100%, przecierowy, bez dodatku cukru, do 150 ml na dobę (porcja liczona z ilością spożytych owoców)
7-8	5	170-180	• Pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki • Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie		• Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • Produkty podawane do ręki	• Zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby • Rozgniecione gotowane warzywa i owoce • Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) • Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięso podawane do ręki
9-12	4-5	190-220			• 3 posiłki mleczne od 7-8. m.ż.	• Kasze, pieczywo • Jogurt naturalny, sery, kefir • Pełne mleko krowie, po 12. m.ż. ³ • Woda i soki – jak wcześniej

Rodzic decyduje, co dziecko zje oraz kiedy i jak jedzenie będzie podane. Dziecko, decyduje czy zje i jak dużo zje.

Zalecana suplementacja w wieku niemowlęcym:

- Witamina K w dawce 25 µg/dobę, (do ukończenia 3. m.ż.), u dzieci karmionych piersią
- Witamina D w dawce 400 IU*/dobę (do 6. m.ż.) oraz 400-600 IU*/d (6.-12. m.ż.)
- DHA – zapotrzebowanie niemowląt na DHA wynosi ok. 100 mg/d. W czasie karmienia piersią kobieta karmiąca powinna przyjmować min. 200 mg/d DHA (a nawet 400-600 mg/d przy małym spożyciu ryb). Jeśli niemowlę nie jest karmione piersią, źródłem DHA mogą być mleko modyfikowane wzbogacone odpowiednio wysoką dawką DHA i suplementy DHA. Po 6. m.ż. ważnym źródłem DHA może być żywność uzupełniająca i suplementy DHA.

* IU – jednostki międzynarodowe

¹ Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji 1. Celem, do którego należy dążyć, jest wyłączenie karmienia piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia. 2. Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka. Pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką. 3. Małe ilości mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale przed 12. m.ż. życia nie powinno być ono podawane jako główny produkt mleczny.

Droga Mamo!

Wierzę, że w naszym poradniku znalazłaś odpowiedzi na wiele pytań, które chciałaś zadać. Jeśli masz ich więcej lub pojawią się nowe, to śmiało korzystaj z pomocy Doradców BebiKlubu.

Pamiętaj – zawsze możesz liczyć na moje wsparcie!

Jestem mamą i babcią. Tak jak Tobie, miłość i troska o dziecko towarzyszą mi codziennie. Jako doradca BebiKlubu chętnie podzielę się z Tobą moją wiedzą.

Zespół ekspertów – Doradców BebiKlubu, od lat pomaga mamom, które pragną zapewnić swoim dzieciom jak najlepszy sposób odżywiania na każdym etapie rozwoju. Możesz zaufać mojemu doświadczeniu!

Gdy pojawią się wątpliwości, zawsze chętnie pomogę i odpowiem na pytania związane z żywieniem i rozwojem Twojego dziecka.

Masz pytania dotyczące żywienia Twojego dziecka?



Zadzwoń

801 16 5555

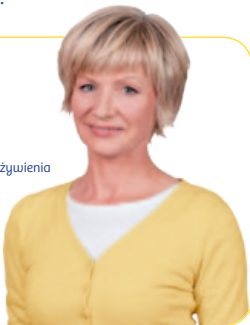
Od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00
(opłata zgodna z cennikiem Twojego operatora)



Wejdź na stronę
www.BebiKlub.pl

Lucyna

doradca ds. żywienia



Z oddaniem chcemy wspierać Cię w karmieniu piersią, ponieważ wierzymy, że jest ono najlepszym sposobem żywienia Twojego dziecka i zapewnia mu wiele korzyści. Ważne jest, abyś zarówno w okresie przygotowania się do karmienia piersią, jak i karmienia, dbała o swoją zdrową i zbilansowaną dietę. Jeśli zdecydujesz się zakończyć karmienie piersią lub połączyć je z karmieniem mlekiem modyfikowanym, może to zmniejszyć produkcję Twojego mleka i zmiana tej decyzji w okresie późniejszym może być trudna.

Zanim zaczniesz używać mleka modyfikowanego, zalecamy, abyś pomyślała o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Aby zapewnić zdrowie Twojemu dziecku, zawsze przestrzegaj wskazówek producenta, dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.

By pomóc Ci podjąć najlepsze decyzje dotyczące karmienia Twojego dziecka, zachęcamy, abyś zawsze konsultowała się z lekarzem lub innym specjalistą od spraw zdrowia.

Więcej porad znajdziesz na **www.BebiKlub.pl**