

Biegunka i/lub wymioty

(nieżyt żołądkowo-jelitowy) -

Porady dla rodziców i opiekunów dzieci
poniżej 5 roku życia

Sussex and Surrey
Children & Young People's
Urgent Care Network



Imię i nazwisko dziecka _____ Wiek _____ Data / godz. udzielonej porady _____

Dalsza porada / kontrola _____

Imię i nazwisko pracownika _____ Podpis pracownika _____

Jak czuje się dziecko? (porada oparta na systemie sygnalizacji świetlnej)



Czerwone

Jeśli dziecko:

- trudno jest wybudzić / nie reaguje
- stanie się blade i bezwładne
- ma trudności z oddychaniem
- ma zimne stopy i ręce
- ma cukrzycę

Potrzebujesz natychmiastowej pomocy

Zadzwoń pod 999 lub udaj się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego



Żółte

Jeśli dziecko:

- wygląda na odwodnione: tzn. ma sucho w ustach, zapadnięte oczy, zapadnięte ciemiączko (miękkie miejsce na główce), nie ma łez, jest senne lub oddaje mniej moczu niż zazwyczaj
- ma krew w stolcu lub nieustający ból brzucha
- nie chce pić lub przyjmować pokarmu z piersi i/lub nie może utrzymać w organizmie płynów / nie toleruje płynów podanych doustnie w czasie choroby
- stanie się rozdrażnione lub ospałe
- zacznie oddychać szybko i głęboko
- ma poniżej 3 miesięcy życia

Musisz skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką jeszcze dzisiaj

Zadzwoń do swojej przychodni lub zadzwoń do **NHS 111** – wybierz numer 111



Zielone

Jeśli nie występują żadne z powyższych objawów, większością dzieci z biegunką i/lub wymiotami można w bezpieczny sposób zaopiekować się w domu.

*(U niektórych dzieci prawdopodobieństwo odwodnienia jest większe, w tym u dzieci poniżej 1 roku życia lub o niskiej masie urodzeniowej. W takim przypadku lub jeśli nadal masz jakies obawy w związku z dzieckiem, skontaktuj się ze swoją przychodnią lub zadzwoń pod numer **NHS 111**)*

Samoopieka

Wykorzystując porady na odwrocie, możesz zaopiekować się dzieckiem w domu

Większość dzieci z biegunką i/lub wymiotami wraca do zdrowia bardzo szybko, jednak stan niektórych dzieci może się pogorszyć. Należy regularnie sprawdzać stan dziecka i przestrzegać porad przekazanych przez pracownika służby zdrowia i/lub wymienionych w tej ulotce.

Przydatne numery telefonów (możesz dopisać tutaj wybrane przez siebie numery)



Przychodnia lekarska
(wpisz numer tutaj)

.....

NHS 111
wybierz 111

(dostępny całą dobę –
7 dni w tygodniu)

Zespół pielęgniarek
środowiskowych
(wpisz numer tutaj)

Porady internetowe: **NHS Choices** www.nhs.uk (dostępne całą dobę - 7 dni w tygodniu)

Informacje dla rodzin: Tel: 01243 777807 Strona internetowa: www.westsussex.gov.uk/family

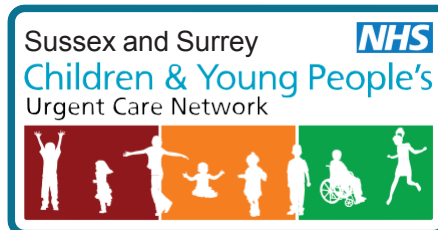
Jeśli potrzebujesz wsparcia w swoim języku lub tłumaczenia dokumentu, poinformuj pracownika, z którym rozmawiasz.

Aby otrzymać więcej kopii tego dokumentu, wyślij e-mail pod adres:

Rejon Chichester / Worthing: contactus.coastal@nhs.net • Rejon Crawley: CCCG.Contactus-crawleyccg@nhs.net

Rejon Horsham / Mid Sussex: HSCCG.Contactus-horshamandmidsussexccg@nhs.net

Biegunka i/lub wymioty (nieżyt żołądkowo-jelitowy) - Porady dla rodziców i opiekunów dzieci poniżej 5 roku życia



Nieżyt żołądkowo-jelitowy

Ciężka biegunka i/lub wymioty mogą doprowadzić do odwodnienia, które występuje, kiedy organizm nie ma wystarczającej ilości wody lub nie posiada odpowiedniej równowagi elektrolitów do normalnego funkcjonowania. Ciężkie odwodnienie może być niebezpieczne. Dzieci w grupie zwiększonego ryzyka wystąpienia odwodnienia to: dzieci poniżej 1 roku życia (szczególnie dzieci poniżej 6 miesiąca życia), dzieci z niską masą urodzeniową, dzieci, które nie chcą pić ani przyjmować pokarmu z piersi w czasie trwania choroby oraz dzieci niedożywione lub z niedoborem wzrostu i masy ciała.

Jak zaopiekować się dzieckiem?

- Biegunka może trwać 5–7 dni i ustępuje w ciągu 2 tygodni. Wymioty zazwyczaj trwają krócej niż 3 dni. Należy zasięgnąć porady, jeśli dziecko jest nadal chore po okresie dłuższym od wymienionych.
- Podawaj dziecku pokarm, jak dotychczas, włączając tu karmienie piersią lub podawanie innych porcji mleka.
- Zachęcaj dziecko do picia dużej ilości płynów – w małych ilościach, ale często. Sama woda nie wystarczy, dlatego najlepiej podawać doustne roztwory nawadniające. Można je zakupić bez recepty w dużych supermarketach i w aptekach. Pomagają one zapobiegać wystąpieniu odwodnienia.
- Pracownik służby zdrowia może zalecić podanie dziecku specjalnego płynu, zwanego doustnym roztworem nawadniającym (ang. *Oral Rehydration Solution (ORS)*), np. Dioralyte. Jest on stosowany w leczeniu dzieci, które są odwodnione.
- Wymieszanie zawartości saszetki roztworu nawadniającego w napoju z zagęszczonego soku owocowego (ang. *squash*) (nie w sokach bez dodatku cukru) zamiast w wodzie, może poprawić jego smak.
- Nie martw się, jeśli dziecko nie chce jeść pokarmów stałych, ale podawaj jedzenie, jeśli dziecko jest głodne. Nie zaleca się podawania napojów gazowanych i/lub soków owocowych, gdyż mogą one nasilić biegunkę.
- Jeśli u dziecka wystąpią inne objawy, jak wysoka temperatura, sztywność karku lub wysypka, należy zasięgnąć porady medycznej.
- Dziecko może odczuwać skurcze żołądka. Jeśli podawanie zwykłych leków przeciwbólowych nie pomoże, należy zasięgnąć dalszej porady.
- Jeśli dziecku mają być podane rutynowe szczepienia, należy porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką, gdyż opóźnienie ich podania może nie być konieczne.
- **Najlepszym środkiem zapobiegającym rozprzestrzenianiu się nieżyty żołądkowo-jelitowego jest mycie rąk.**

Opieka po powrocie do zdrowia

Kiedy dziecko jest już nawodnione i nie wymiotuje:

- kontynuuj karmienie piersią, podawanie mleka i płynów – podawaj zwykłe, nierozcieńczone mleko
- ponownie wprowadź jedzenie, które dziecko zazwyczaj spożywa
- unikaj podawania soków owocowych lub napojów gazowanych do czasu ustąpienia biegunki
- jeśli dziecko ponownie się odwodni, ponownie rozpocznij podawanie doustnych środków nawadniających
- dzieciom nie należy podawać leków przeciwbiegunkowych*

Zapobieganie rozprzestrzenianiu się nieżyty żołądkowo-jelitowego (biegunka i/lub wymioty):

4

Zarówno Ty, jak i Twoje dziecko
powinniście myć ręce mydłem (w płynie,
jeśli to możliwe) pod ciepłą bieżącą wodą,
a następnie starannie je wycierać:

- po skorzystaniu z toalety
- po zmianie pieluchy
- przed dotykaniem jedzenia

8

Dziecko nie powinno:

- używać tego samego ręcznika, co inni
- chodzić do szkoły lub innego ośrodka opieki przedszkolnej
- do 48 godzin po ostatnim wystąpieniu biegunki i/lub wymiotów
- chodzić na basen do 2 tygodni po ustąpieniu biegunki