Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
im. L. Rydygiera w Brzesku

PORADNIK DLA PACJENTA
„Biegunka u dzieci”

Opracowała: mgr Anna Rogóż

Brzesko 2019

Edukacja dla dzieci z ostrą biegunką infekcyjną oraz ich rodziców i opiekunów

1. Jak zapobiegać biegunce infekcyjnej:

Aby zapobiec pojawieniu się biegunki o charakterze zakaźnym ważne jest przestrzeganie następujących zasad:
- pamiętać o szczególnej higienie – myć ręce przed każdym posiłkiem, po przyjściu z podwórka, po każdorazowym skorzystaniu z toalety.
- myć owoce i warzywa przed jedzeniem, szczególnie te, które spożywamy na surowo.
- myć i odkurzać sprzęt kuchenny, mający kontakt z żywnością.
- myć zabawki dziecka, szczególnie te które często bierze do buzi.
- dbać, aby produkty surowe np. mięso, jaja nie miały kontaktu z ugotowaną już żywnością.
- przestrzegać temperatury przygotowywania posiłków, nie powinna być niższa niż 70st. C.
- przechowywać gotowe potrawy w temperaturze pokojowej nie dłużej niż 2 godziny.
- nie zamrażać rozmrożonej żywności ponownie, rozmrażać poprzez zanurzenie w ciepłej wodzie lub kuchence mikrofalowej.
- nie jeść produktów, które straciły termin przydatności do spożycia.
- unikać kontaktu z czynnikami chorobotwórczymi oraz kontaktu z osobami chorymi.

2. Postępowanie w trakcie choroby:

Dziecko w trakcie biegunki:
- nie może uczęszczać do placówek oświatowych (żłóbek, przedszkole, szkoła).
- nie powinno kontaktować się z innymi, zdrowymi rówieśnikami.
- w domu należy stosować szczególne środki ostrożności, aby reszta rówieśników nie zaraziła się biegunką.
- przy zmianie pieluszki u dziecka należy umyć ręce ciepłą wodą z mydłem, wykonać dezynfekcję rąk. W kale dziecka pozostają wirusy, które powodują nieżyty żołądkowo-jelitowe.
- szczególną uwagę należy zwrócić na krocze, ponieważ częste oddawanie stolca może predysponować do powstania odparzeń. Krocze dziecka nalęży podmywać wodą z użyciem środka myjącego które dziecko używa do kąpieli całego ciała ph 5.5, pośladki należy zabezpieczyć maścią np. alantanem.
- należy często dopajać dziecko, najlepiej jeżeli dziecko wypija ¾ szklanki płynów na kilogram masy ciała. Podajemy takie płyny jak: woda niegazowana, herbata, kompot, soki, gotowe preparaty do rozpuszczenia w wodzie, które uzupełniają utracone elektrolity, dostępne w aptekach.

3. Na co należy zwrócić szczególną uwagę:

- bardzo wzmożone pragnienie lub niechęć do picia.
- płacz bez łez, zapadnięte gałki oczne, rzadkie i skąpe oddawanie moczu.
- liczne wolne stolce lub kał z krwią.
- wysoka gorączka, intensywne wymioty.

UWAGA: w przypadku pojawienia się jednego z powyższych objawów, należy bezzwłocznie udać się z dzieckiem do lekarza.

Zalecenia dietetyczne:

Produkty zalecane:
- dieta lekkostrawna, stosowna do wieku.

Produkty niewskazane:
- słodycze, kolorowe gazowane napoje.
- groch, fasola, kapusta, pomidory.
- potrawy tłuste, smażone, tłuste sery i wędliny.