



PORADNIK DLA RODZICA

BIEGUNKA

Sprawdź, co robić, gdy pojawi się u Twojego Dziecka!

Nestlé
Baby & me

Czym jest biegunka?



Biegunka, czyli oddawanie stolca o nadmiernie luźnej konsystencji i/lub zwiększenie częstotliwości wypróżnień, to dolegliwość, która może dotknąć każde dziecko. Podpowiemy Ci, jak postępować w przypadku biegunki u maluszka. Dowiedz się, co robić, żeby **załagodzić nieprzyjemne objawy i uniknąć odwodnienia oraz spadku masy ciała** u Twojego dziecka.

U niemowląt, które są karmione wyłącznie piersią, o biegunce możemy mówić, gdy liczba oddawanych stolców wzrasta ponad dotychczasową częstotliwość wypróżnień lub gdy ich konsystencja staje się wyraźnie luźniejsza. Dzieci karmione mlekiem modyfikowanym z natury wypróżniają się rzadziej niż maluszki karmione mlekiem mamy. W ich przypadku według IV Kryteriów Rzymskich biegunkę rozpoznaje się wtedy, gdy dziecko oddaje luźne stolce przynajmniej 3-4 razy w ciągu 24 godzin. Pamiętaj jednak, że do rozpoznania biegunki kluczowa jest konsystencja kupki. Jeśli staje się ona luźna, wręcz wodnista, pojawia się w niej śluz – to znak, że należy obserwować maluszka.



Pamiętaj!

Biegunka może **pojawić się zarówno u niemowlaka, jak i u starszego dziecka.**

Objawy biegunki u niemowlaka

- Kupka jest rzadka, wodnista.
- Wypróżnień jest więcej niż standardowo.
- Kał ma zazwyczaj mocny, kwaśny zapach, a jego odczyn podrażnia delikatną pupę dziecka.
- Stolce mogą zawierać niewielkie ilości śluzu, krwi lub ropy.

Jeśli zauważysz wyżej wymienione objawy, **bacznie obserwuj dziecko**. Być może pojawią się u niego także inne dolegliwości towarzyszące bieguncie.

- Maluszek może być **blady, apatyczny, senny i mieć podkrążone oczy**. Powtarzające się zbyt często wypróżnienia niekiedy potrafią mocno osłabić szkraba i sprawić, że dotychczas żywiołowe dziecko nie ma ochoty na jedzenie, picie, a nawet zabawę.
- Przy bieguncie wywołanej **infekcją bakteryjną lub wirusową** (rotawirusy), u dziecka mogą wystąpić też inne symptomy, takie jak wymioty czy gorączka.
- To, co powinno Cię zaniepokoić, to **rzadkie oddawanie moczu, wzmoczone łaknienie, suche śluzówki i skóra**, a także charakterystyczne „**przelewanie się**” dziecka przez ręce czy **placz bez łez**. Może to oznaczać, że Twój szkrab się odwodnił.

Aby sprawdzić domowym sposobem czy maluszek się odwodnił, **delikatnie uszczypnij skórę na jego brzuszku**. Jeśli fałdka skórna będzie powoli wracać do pierwotnego stanu i pozostanie ślad, prawdopodobnie organizm dziecka na skutek biegunki stracił dużo wody. Więcej informacji na temat odwodnienia u dziecka znajdziesz w [naszym e-booku](#).



Czy wiesz, że...

Rodzice często wiążą objawy biegunki z okresem ząbkowania u dziecka. Pamiętaj jednak, że samo **wyrznanie się pierwszych ząbków mlecznych nie jest głównym powodem brzuszkowych dolegliwości**. Biegunka może się pojawić akurat w tym momencie, ponieważ ząbkowanie zbiega się ze spadkiem odporności dziecka i wyczerpaniem się w jego organizmie zapasów przeciwciał, które otrzymało od mamy jeszcze w okresie płodowym. **Nie ignoruj** zatem biegunki, gdy u maluszka pojawiają się pierwsze zęby. Spróbuj przyjrzeć się tym dolegliwościom zupełnie odrębnie, by żadne fakty i objawy nie umknęły Twojej uwadze. To ważne, ponieważ **powodem biegunki mogą być zakażenia wirusowe lub bakteryjne, a także pierwotniaki lub pasożyty**.



Przyczyny biegunki u niemowląt i małych dzieci

- 1 **Układ pokarmowy** maluszka **po narodzinach jest jeszcze niedojrzały** i nie w pełni przystosowany do pełnienia wszystkich funkcji trawiennych. Przez pierwsze lata życia dziecka dojrzewa także jego układ odpornościowy. W tym intensywnym okresie rozwoju u niemowląt mogą pojawiać się biegunki, a także inne zaburzenia czynnościowe jelit (np. kolki, wzdęcia i gazy, zaparcia, ulewania).
- 2 Przyczyną biegunek mogą być także **wirusy lub bakterie**. Biegunki bakteryjne najczęściej przytrafiają się latem, zaś te wirusowe dają o sobie znać w okresie jesienno-zimowym.
- 3 Dolegliwości brzuskowe mogą również być wywołane przez **alergie**. Najczęstszymi alergenami pokarmowymi u małych dzieci są białka mleka krowiego (czyli kazeina oraz białka serwatkowe), a także gluten i soja. Białka mleka krowiego mogą pośrednio dostać się także do układu pokarmowego maluszka karmionego piersią, gdy mama spożywa produkty mleczne.
- 4 Inną przyczyną biegunki może być nietolerancja pokarmowa, spowodowana małą ilością laktazy w jelicie cienkim. To enzym, który trawi laktozę, czyli cukier mleczny.
- 5 Do pozostałych przyczyn biegunek zalicza się także **celiakie** (chorobę trzewną związaną z nietolerancją glutenu) oraz **długotrwałe przyjmowanie przez dziecko leków**, które mogą podrażniać brzuszki.



Alergię nazywamy **reakcją obronną organizmu**, gdy ten zetknie się z alergenem (pokarmowym lub wziewnym). Do umiarkowanych i łagodnych objawów alergii pokarmowej można zaliczyć biegunkę, a także kolkę, nadmierne gazy czy zaparcia. Gdy lekarz stwierdzi alergię u maluszka karmionego mlekiem mamy lub u którego wprowadzane są pokarmy uzupełniające, może zalecić stosowanie tzw. **diety eliminacyjnej** (u mamy karmiącej piersią lub u dziecka).

Jak postępować, gdy dziecko ma biegunkę?

Przeczytaj, co zrobić, kiedy u dziecka pojawi się biegunka, która zwiększa ryzyko odwodnienia i może powodować spadek masy ciała.



Wskazówki żywieniowe

Pamiętaj, że prawidłowe żywienie, choć nieco utrudnione w tym czasie, jest bardzo ważne. Sprzyja **regeneracji nabłonka jelitowego** i **zapobiega niedoborom energetycznym** podczas biegunki.

- Kiedy dziecko ma biegunkę, pamiętaj o jego **dodatkowym dopajaniu**. Aby Ci to ułatwić, lekarz może zalecić specjalne **produkty z elektrolitami**, które wzmocnią i nawodnią wyczerpany biegunką organizm. Czasami dopajanie może być utrudnione, szczególnie wtedy, gdy pojawiają się wymioty, ale nie poddawaj się i zachowaj w takiej sytuacji cierpliwość.
- Gdy karmisz naturalnie, a przyczyną biegunki nie jest alergia pokarmowa, **kontynuuj przystawianie maluszka do piersi**. Mleko mamy zawiera m.in. aktywne kultury bakterii probiotycznych, składniki mineralne, witaminy oraz przeciwciężła, a pokarm kobiecy działa korzystnie na mikrobiotę jelitową dziecka.
- Jeśli karmisz mlekiem modyfikowanym, **nie zmieniaj mieszanki bez konsultacji z pediatrą**. Nie rozcieńczaj preparatu – zawsze przygotowuj go zgodnie z instrukcją na opakowaniu!
- Jeśli Twój szkrab już je **produkty uzupełniające**, spróbuj podać mu np. biały ryż, gotowaną marchewkę – to produkty o działaniu zapierającym. **Nie należy przeglądać maluszka i robić długich przerw w podawaniu jedzenia** – to podstawowy błąd, jaki często popełniają rodzice dzieci z biegunką. U starszych maluchów możesz zastosować dietę lekkostrawną, której zadaniem będzie nieobciążanie układu pokarmowego po wyczerpującej biegunce.

- Podczas biegunki możesz sięgnąć po **owoce** – np. po banana, który zawiera potas oraz pektyny zagęszczające kupę dziecka, lub po jabłuszko – najlepiej pieczone lub uduszone. Działanie zapierające mają też czarne jagody.

Dodatkowe zalecenia:

- Podczas biegunki **kontroluj liczbę pieluszek zużytych** przez dziecko, **objętość oddawanego moczu** i **częstotliwość ewentualnych wymiotów**. Te informacje mogą być przydatne podczas wizyty u pediatry. Lekarz może zapytać o takie szczegóły, ponieważ ułatwią mu postawienie diagnozy.
- W sposób szczególny zwróć uwagę na **higienę rąk wszystkich domowników**. Jeśli biegunka u dziecka wystąpiła na tle wirusowym lub bakteryjnym, częste i dokładne mycie rąk mydłem lub odkażanie ich środkiem bakteriobójczym może pomóc zmniejszyć ryzyko zakażenia patogenami u rodziców czy rodzeństwa maluszka.
- Kontroluj **masę ciała maluszka**. Ubytek masy w trakcie biegunki nie powinien przekroczyć więcej niż 5% dotychczasowej wagi dziecka.



Wszystko wskazuje na to, że dziecko odwodniło się podczas biegunki? **Jak najszybciej skontaktuj się z pediatrą**, który zbada maluszka. Lekarz na pewno podpowie Wam, w jaki sposób możecie uporać się z biegunką u szkraba. Specjalista zadecyduje też o podaniu odpowiednich leków. W niektórych przypadkach konieczny może być pobyt maluszka w szpitalu, podanie kroplówki lub wykonanie badania krwi oraz kału, by poznać przyczynę dolegliwości.

WAŻNE INFORMACJE. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Rezygnacja z karmienia piersią niesie ze sobą konsekwencje socjalne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.