PORADNIK DLA RODZICA

BIEGUNKA

Sprawdź, co robić, gdy pojawi się ta dolegliwość u dziecka!

Nestlé Baby&me
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Czym jest biegunka?

Biegunka, czyli oddawanie stolca o nadmiernie luźnej konsystencji i/lub zwiększenie częstotliwości wypróżnień, to dolegliwość, która może dotknąć również Twoje 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 wzrasta częstotliwość wypróżnień ponad dotychczasową liczbę oddawanych stolców w ciągu dnia lub gdy ich konsystencja staje się wyraźnie luźniejsza. Z kolei dzieci karmione mlekiem modyfikowanym wypróżniają się rzadziej niż maluszki karmione mlekiem mamy. W ich przypadku według ESPGHAN (a konkretniej według tzw. IV Kryteriów Rzymskich) biegunkę rozpoznaje się wtedy, gdy dziecko oddaje 3–4 luźne stolce lub więcej 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

Gdy u dziecka pojawią się symptomy biegunki, podejdź do całej sytuacji ze spokojem i spróbuj załagodzić nieprzyjemne dolegliwości.

Najczęstsze objawy biegunki:

- 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 (m.in. zwiększenie częstotliwości wypróżnień czy zmianę konsystencji kupki), **bacznie obserwuj swoje dziecko**. Być może pojawią się u niego także inne dolegliwości towarzyszące biegunce.

- Maluszek może być **blady**, **apatyczny**, **senny** i **mieć podkrążone oczy**. Powtarzające się cykle wypróżnień niekiedy potrafią mocno osłabić szkraba i sprawić, że dotychczas żywiołowe dziecko nie ma ochoty na jedzenie, picie, a nawet zabawę.
- Przy biegunce 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**, **wzmożone łaknienie**, **suche śluzówki i skóra**, a także charakterystyczne **„przelewanie się"** dziecka przez ręce czy **płacz 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 stracił dużo wody podczas biegunki.

?

Czy wiesz, że...

Rodzice często wiążą objawy biegunki z okresem ząbkowania u dziecka. Pamiętaj jednak, że samo **wyrzynanie 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

Sprawdź, kiedy u Twojego niemowlaka lub małego dziecka może pojawić się biegunka.

1 **Układ pokarmowy** maluszka **po narodzinach jest jeszcze niedojrzały** i niedostosowany 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 brzuszkowe 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 do układu pokarmowego maluszka wtedy, gdy mama karmi piersią, a na co dzień spożywa produkty mleczne.

Alergią nazywamy **reakcję 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** (przez mamę karmiącą piersią lub przez dziecko). Pamiętaj, że karmienie piersią może zmniejszyć ryzyko wystąpienia alergii u maluszka.

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 **celiakię** (chorobę trzewną związaną z nietolerancją glutenu) oraz **długotrwałe przyjmowanie przez dziecko leków**, które mogą podrażniać brzuszek.

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 dostawianie maluszka do piersi**. Składniki mleka mamy zawierają m.in. aktywne kultury bakterii probiotycznych, składniki mineralne, witaminy oraz przeciwciała, a pokarm kobiecy działa korzystnie na mikrobiotę jelitową dziecka.
- Jeśli karmisz mlekiem modyfikowanym, **nie zmieniaj mieszkanki bez konsultacji z pediatrą**. Nie rozcieńczaj mieszanki – zawsze przygotuj ją 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 przegładzać 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, które 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 (np. probiotyków o udokumentowanym działaniu bądź symetykonu). Jeśli będzie to konieczne, niewykluczony może być pobyt maluszka w szpitalu, podanie kroplówki lub wykonanie badania krwi oraz kału, by poznać przyczynę dolegliwości.

WAŻNE INFORMACJE DLA MATEK: Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia, gdyż mleko matki zapewnia idealnie zbilansowaną dietę, chroni przed chorobami oraz dostarcza wielu innych korzyści, zarówno dla dziecka, jak i mamy. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadbaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Mleko modyfikowane zostało stworzone, by zastąpić mleko matki w sytuacji, kiedy zdecyduje ona o zaprzestaniu karmienia piersią, bądź gdy z jakichś przyczyn karmienie piersią nie jest możliwe. Pamiętaj, że decyzja o zaprzestaniu karmienia piersią lub wprowadzeniu częściowego dokarmiania butelką ograniczy ilość wytwarzanego pokarmu. Jeśli z jakichkolwiek powodów zdecydujesz o zaprzestaniu karmienia piersią, pamiętaj, że taką decyzję trudno odwrócić. Zanim zaczniesz używać mleka modyfikowanego, pomyśl o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Przez wzgląd na zdrowie swojego dziecka zawsze przestrzegaj zamieszczonych na etykiecie wskazówek producenta dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.