



PORADNIK DLA RODZICA

BIEGUNKA

- sprawdź, co robić, gdy pojawi się u Twojego Dziecka!

Czym jest biegunka?



Biegunka to oddawanie stolca o nadmiernie luźnej konsystencji i/lub zwiększenie częstotliwości wypróżnień.

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.

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**.

Informacje na temat biegunki znajdziesz także w artykule na naszej stronie.

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, **uważnie 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.



Odwodnienie



To, co powinno zaniepokoić, to **rzadkie oddawanie moczu, wzmożone 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 u maluszka wystąpiło odwodnienie, **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.



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.

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. Samo **wyrzynanie się pierwszych ząbków mlecznych nie jest jednak głównym powodem brzuszkowych dolegliwości**. Biegunka może się pojawić akurat w tym momencie, ponieważ ząbkowanie zbiega się ze spadkiem odporności dziecka. **Nie ignoruj** zatem biegunki, nawet jeśli w tym samym czasie pojawiają się u maluszka pierwsze zęby. Spróbuj przyrzeć 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 brzuszku mogą również być wywołane przez **alergie**. Najczęstszymi alergenami pokarmowymi u małych dzieci są białka mleka krowiego. Mogą one dostać się także do układu pokarmowego maluszka karmionego piersią, gdy mama 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 dziecka na etapie rozszerzania diety, może zalecić stosowanie tzw. **diety eliminacyjnej** (u mamy karmiącej piersią lub u dziecka).

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.

Jak postępować, gdy dziecko ma biegunkę?

Przeczytaj, co zrobić, kiedy u dziecka pojawi się biegunka. Podjęcie odpowiednich działań jest ważne, ponieważ dolegliwość ta 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 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.
- Jeśli maluszek jest karmiony naturalnie, **należy kontynuować przystawianie go do piersi**. Mleko mamy zawiera m.in. aktywne kultury bakterii probiotycznych, oligosacharydy mleka kobiecego (HMO), składniki mineralne, witaminy oraz przeciwciężła, a pokarm kobiecy działa korzystnie na mikrobiotę jelitową dziecka.
- Jeśli karmisz mlekiem modyfikowanym, **nie zmieniaj produktu bez konsultacji z pediatrą**. Nie rozcieńczaj preparatu – zawsze przygotuj 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 jabłusko – 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 oraz odkażanie ich środkiem bakteriobójczym może pomóc zmniejszyć ryzyko zakażenia patogenami u rodziców czy rodzeństwa maluszka.
- Kontroluj **masę ciała maluszka**. Jej ubytek w trakcie biegunki nie powinien przekroczyć więcej niż 5% dotychczasowej wagi dziecka.



**To normalne, że nie wiesz wszystkiego będąc Rodzicem...
dlatego tak ważne jest, aby mieć obok siebie wsparcie!**



Nestlé
Dołącz do FamilyNes. 
i pozwól nam wspierać Cię w rodzicielskiej podróży!

Sprawdź, jak wiele korzyści dla Ciebie przygotowaliśmy!



**Kalendarz
rozwoju dziecka**

Sprawdź, jak
rozwija się Maluszek
w kolejnych miesiącach



**Testowania
produktów
naszych marek**

Wypełnij ankietę i weź
udział w testach
naszych produktów



**Konkursy
z atrakcyjnymi
nagrodami**

Odpowiadaj na pytania
i wygrywaj atrakcyjne
nagrody



**Nielimitowany
dostęp do
Strefy Eksperta**

Skonsultuj ze specjalistą
kwestie dotyczące
Twojego Maluszka

Ważna informacja. 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 wyłączonego 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 matki. Zachęcamy do skonsultowania się ze specjalistą ochrony zdrowia, który przekaże wskazówki na temat sposobu żywienia dziecka i momentu rozpoczęcia rozszerzania diety. Jeśli zdecydowałeś, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, pamiętajcie, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia a nieśie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe. Rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Jeśli maluszek jest karmiony piersią, prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.