



Letak tiskan uz potporu Grada Rijeke, Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb
autori Đurđa Bralić, vms i mr. sc. Kristina Dankić
dizajn i fotografija Mauricio Ferlin
tisak Tisak Zambelli, Rijeka
Rijeka 2008.



www.rijeka.hr



Vaše dijete ima proljev?

postupak kod akutnog proljeva u djece

Dom zdravlja PGŽ, Ispostava Rijeka

(Djelatnost zdravstvene zaštite predškolske djece
i Savjetovalište za prehranu dojenčadi)



Što smatramo proljevom?

To je učestala pojava (više od 5 na dan) kašastih ili vodenastih stolica uz primjese sluzi, a ponekad i krvi. Najčešći uzroci proljeva su bakterije i virusi (bolest prljavih ruku i zdravstveno neispravne hrane i pića). Proljevom se gube voda i elektroliti (minerali) iz organizma što može biti vrlo opasno – što je dijete mlađe, to je takvo stanje za njega opasnije.

Kako pomoći djetetu?

U prva četiri sata od početka proljeva vodu i elektrolite treba u potpunosti nadoknaditi povećanim unosom tekućine na usta.

Dijete koje se hrani isključivo majčinim mlijekom treba nastaviti normalno dojiti. Ako pak siše kraće no obično, treba ga češće dojiti.

Djetetu do dvije godine života nakon svake proljevaste stolice treba dati 50 do 100 ml (cca 10-20 žličica) tekućine, a djetetu u dobi od dvije do deset godina života 100 do 200 ml tekućine (cca 20-40 žličica). Najbolje je koristiti pripravke za oralnu rehidraciju koji se mogu kupiti u ljekarni ili neki od kućnih pripravaka (rižina sluz ili juha od mrkve)*. Preporučuje se i davanje sredstava za regulaciju crijevne flore – probiotika, koji se također mogu nabaviti u ljekarni.

Ako dijete uz proljev i povraća, tekućinu (nekoliko žličica ili manjih gutljaja) mu treba davati svakih 3 do 5 minuta. Ako povrati uzetu tekućinu, treba pričekati dok se nadražaj na povraćanje ne smiri te oprezno nastaviti davati tekućinu.

Djetetu koje ima proljev ne smiju se davati sokovi i gazirana pića, a oprez je potreban i s davanjem većih količina raznih čajeva pa i vode.

Što činiti nakon prva četiri sata od početka proljeva?

U slučaju da dijete hranite adaptiranim mlijekom, preporučujemo davanje specijalnog pripravka mlijeka koji se daje kod proljeva (nabavlja se u ljekarni) i pripravka za oralnu rehidraciju sve dok proljev ne prestane, te postupno vraćanje na uobičajeni način hranjenja.

Dijete starije od godinu dana nastavite hraniti na uobičajeni način (preporučujemo kuhanu hranu), uz davanje pripravka za oralnu rehidraciju između obroka, po želji djeteta, sve dok proljev ne prestane. Nadalje treba izbjegavati masnu i slatku hranu.

Kada treba obavezno potražiti liječničku pomoć?

U slučaju da se proljev ne smiruje, a dijete uz to povraća, ima povišenu tjelesnu temperaturu, ako oskudno ili rijetko mokri, ima krvi u stolici i znakove lošega općeg stanja (glavobolja, bezvoljnost, klonulost), obvezno potražite pomoć djetetova liječnika. Liječnik će procijeniti je li liječenje moguće nastaviti kod kuće ili je potrebno bolničko liječenje.

Ako je dijete blijedo, ima hladne noge i ruke, ako mu je koža suha i naborana, jezik suh, obložen bjelkastim naslagama ili ima zadah po acetonu, hitno treba bolničko liječenje.

Ako je vaše dijete još dojenče, a ima proljev, nužno je posjetiti liječnika.

*KUĆNI PRIPRAVCI

Priprema rižine sluzi

Jednu veliku žlicu očišćene i oprane bijele riže staviti kuhati u pola litre vode u koju se doda 1/2 žličice soli. Kada se riža dobro raskuha (nakon 40 do 50 minuta kuhanja), propasira se i procijedi. U to doliti prokuhanu vodu tako da ukupna količina pripravka iznosi pola litre.

Priprema juhe od mrkve

250 grama oprane i očišćene mrkve nareže se na kockice i stavi kuhati u pola litre vode u koju se doda 1/2 žličice soli, sve dok se ne raskuha. Potom mrkvu propasirati i doliti prokuhanu vodu do količine od pola litre.