



# Vaše dijete ima proljev?

postupak kod akutnog proljeva u djece



## Što je proljev?

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

## Kako pomoći djetetu u prva četiri sata od početka proljeva?

Dojenče koje se hrani isključivo majčinim mlijekom, treba nastaviti uobičajeno dojiti (ako siše kraće no obično, treba ga češće dojiti). Dojenčetu koje se hrani adaptiranim mlijekom, preporučuje se mlijeko bez laktoze i pripravak za oralnu rehidraciju. Oba pripravka nabavljaju se u ljekarni.

Djetetu od druge godine života nakon svake proljevaste stolice treba dati 50 do 100 ml (10–20 žličica) tekućine, a djetetu u dobi od dvije do deset godina života 100 do 200 ml (20–40 žličica) tekućine. Za nadomjestak tekućine najbolje je koristiti pripravke za oralnu rehidraciju koji se mogu kupiti u ljekarni ili neki od kućnih pripravaka kao što su rižina sluz ili juha od mrkve\*.

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

## Što činiti nakon prva četiri sata od početka proljeva?

Dojenče koje se hrani majčinim mlijekom, i dalje se isključivo doji, uz učestalije podoje. Dojenčetu koje se hrani adaptiranim mlijekom, i dalje se preporučuje mlijeko bez laktoze i pripravak za oralnu rehidraciju dok proljev ne prestane.

Dijete starije od godinu dana treba nastaviti uobičajeno hraniti (preporučuje se kuhana hrana kao što su krumpir, riža i nemasno meso, te izbjegavanje masne i slatke hrane i grickalica), uz davanje pripravka za oralnu rehidraciju između obroka, po želji djeteta, sve dok proljev ne prestane.



## Još nekoliko korisnih preporuka

Djetetu koje ima proljev ne smiju se davati sokovi i gazirana pića, kao ni veće količine raznih čajeva pa i vode.

Preporučuje se davanje sredstava za regulaciju crijevne flore – **probiotika**, koji se također mogu nabaviti u ljekarni.

## Kada treba obvezno potražiti liječničku pomoć?

Pri pojavi proljeva u dojenčeta, treba potražiti pomoć njegova liječnika.

Ako se proljev ne smiruje, a dijete uz to i povraća, ima povišenu tjelesnu temperaturu, oskudno ili rijetko mokri, ima krvi u stolici ili pokazuje znakove lošeg općega stanja (glavobolja, bezvoljnost, klonulost), obvezno potražite pomoć djetetova liječnika. Liječnik će procijeniti može li se liječenje nastaviti kod kuće ili je djetetu potrebno bolničko liječenje.

Dijete hitno treba bolničko liječenje ako primijetite da je blijedo, da su mu noge i ruke hladne, koža suha i naborana, a jezik suh, obložen bjelkastim naslagama ili ima zadah po acetonu.

### \* Kućni pripravci

#### **Priprema rižine sluzi**

Jednu veliku žlicu očišćene i oprane bijele riže staviti kuhati u pola litre vode u koju se doda pola žličice soli. Nakon 40 do 50 minuta kuhanja, rižu treba propasirati i procijediti te u nju doliti prokuhanu vodu tako da ukupna količina pripravka iznosi pola litre.

#### **Priprema juhe od mrkve**

Opranu i očišćenu mrkvu (250 grama) narezati na kockice i stavi kuhati u pola litre vode u koju se doda pola žličice soli. Kuhati mrkvu dok se potpuno ne raskuha, potom je propasirati i u nju doliti prokuhanu vodu tako da ukupna količina pripravka iznosi pola litre.



Letak tiskan uz potporu Grada Rijeke, Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb  
*autori:* Đurđa Bralić, vms, Alenka Mršić, bacc. med. tech, i mr. sc. Kristina Dankić  
*dizajn:* Mauricio Ferlin  
*fotografija:* Dreamstime  
*tisak:* Tisak Zambelli, Rijeka  
Rijeka 2016.

[www.rijeka.hr](http://www.rijeka.hr)

