

Hányinger, hányás, hasmenés

Hasmenésről akkor beszélünk, ha laza, vagy folyékony széklet legalább naponta három alkalommal jelentkezik. Anyatejjel táplált csecsemőknek jellemzően híg a székletük, lehet naponta 5-6 alkalommal, akár minden szoptatás után. Csecsemőknél akkor beszélünk hasmenésről, ha székletürítésük gyakorisága az addigi kétszeresére emelkedik. Minél kisebb a gyermek, annál veszélyeztetettebb a kiszáradásra. Ha folyamatosan hány, a folyadékpótlás gátolt, még hamarabb kialakulhat a kiszáradás. Ha lázas is, még nagyobb a folyadékvesztés.

Bármilyen fejtrauma után jelentkező hányás esetén orvossal való konzultáció szükséges.



Folyadékpótlás azonnali megkezdése

Minél hamarabb kezdjük meg a folyadékpótlást szájon át, azaz a gyermek itatását! Avízvesztés mellett mindig fennáll só-és cukorhiány is, ezeket is fontos pótolni.

Kis mennyiséggel, 1-2 evőkanállal kezdünk, majd várjunk 10 percet. Ismételjük, majd megint várjunk 10 percet.

Ha ezt követően nincs hányás, emelhetjük az adagot. Folytassuk így néhány órán keresztül.

Csecsemőknél az anyatejes táplálást folytassuk.

01

ORS vagy izotóniás ital beszerzése

Legjobb az úgynevezett orális rehidráló folyadékkal pótolni, amiket orvosi receptre lehet kapni por formátumban vagy ehhez hasonló gyári előre bekevert ORS italokat drogériákban is árulnak (sót, cukrot tartalmaznak).

Jó hatásúak a cukrot, sókat és ionokat tartalmazó izotóniás sportitalok is, ezeket a gyerekek sokszor szívesebben fogadják el.

Ezeket hűtve jobban elfogadják a gyerekek.



02



Laktózmentes diéta és Probiotikum kezdése

A laktózmentes diéta a bélrendszeri fertőzések esetén javasolt lehet, mivel a laktáz enzim termelése is sérül, így pedig a laktóz további panaszokat okozhat átmeneti laktóz intolerancia kialakulásával.

A bélrendszert érintő fertőzések során a bél flórája is érintett lehet ezért a megfelelő bélflóra visszaállításához probiotikum használata javasolt.

03

Napi fenntartó folyadékszükséglet számítása

Testtömeg	Folyadékigény
0-10 kg között	100 ml/kg/nap
11-20 kg között	+50 ml/kg/nap
21 kg fölött	+20 ml/kg/nap

Pl.: 26 kg-os gyermek 10x100 + 10x50 + 6x20 = 1620 ml/nap

Ha fentieket nem fogadja el a gyermek, akkor igyon, amit szeretne, esetleg 2 dl cukros teába tehetünk késhegynyi sót. Adhatunk almalevet, szőlőlevet 2×-re hígítva, ezekhez fontos a sópótlás is, például húsleves, vagy ropi formájában.

Diétát tartani nem szükséges semelyik életkorban sem.



Azonnal mentő hívása vagy közeli gyermek sürgősségi ellátó felkeresése szükséges

- Súlyos kiszáradás jeleinek észlelésekor: Szürkés lila hűvös tapintatú vagy márványozott bőrszín, aluszékonyság, tudatzavar esetén, ill. nyögő vagy szapora légvételnél.
- Fejsérülést követő hányás esetén.