

# Poradnik na temat biegunki oraz/lub wymiotów

(Zapalenie przewodu pokarmowego/  
nieżyt żołądka i jelit) –  
porady dla rodziców i opiekunów  
dzieci poniżej 5 lat



December 2016  
Kent, Surrey & Sussex  
Version

Imię i nazwisko dziecka ..... Wiek..... Data / godzina udzielenia porady .....

Dalsze zalecenia / Kontrola .....

Imię i nazwisko pracownika ..... Podpis pracownika .....

## Jak się czuje twoje dziecko? (porada oparta na systemie sygnalizacji świetlnej)



**Czerwone światło**

### Jeśli występują u dziecka takie objawy:

- trudno jest dziecko obudzić / nie reaguje
- jest blade i wiotkie
- ma trudności z oddychaniem
- cukrzyca
- ma zimne stopy i ręce oraz plamy na skórze
- od >18 godz. nie oddawało moczu lub pieluszki nie są mokre

**Potrzebujesz pilnej pomocy**  
zatelefonuj pod 999  
lub też zgłoś się do  
najbliższego oddziału  
pogotowia ratunkowego  
(A&E)



**Żółte światło**

### Jeśli dziecko:

wydaje się odwodnione, tj. ma suche usta, zapadnięte oczy, nie łzawi,  
ma zapadnięte ciemiączko (miękka część głowy niemowlaka), jest sennie  
obecność krwi w stolcu (kupie) lub też ciągły ból brzucha  
odmawia picia lub karmienia piersią oraz/lub traci przyjęte płyny / nie toleruje płynów  
podawanych doustnie podczas tej choroby  
jest rozdrażnione lub letargiczne  
ma przyspieszony lub pogłębiony oddech  
ma zimne stopy i ręce, ale nie ma plam na skórze  
krew w wymiotach  
ma poniżej 3 miesięcy

**Należy dzisiaj skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką**  
Zatelefonuj do swojej  
przychodni ogólnej lub  
lub do **NHS 111** –  
numer telefonu 111



**Zielone światło**

Jeśli żadne z wymienionych wyżej objawów nie występują, to większością dzieci z biegunką i wymiotami można bezpiecznie zaopiekować się w domu.

*(Należy pamiętać, że dzieci poniżej 1 roku życia oraz z niską masą urodzeniową mogą być bardziej podatne na odwodnienie. Jeśli nie ma dodatkowych problemów z dzieckiem, ale martwisz się, możesz skontaktować się z lekarzem ogólnym lub też zadzwoń na linię NHS 111.)*

**Samodzielna opieka**  
Korzystając z porad na odwrócie możesz zapewnić dziecku opiekę, której potrzebuje w domu

Większość dzieci cierpiących na biegunkę i/lub wymioty szybko wraca do zdrowia, ale stan niektórych może się pogorszyć. Należy regularnie sprawdzać stan dziecka i stosować się do zaleceń pracownika służby zdrowia oraz/lub z tego poradnika.

## Przydatne numery telefonu (możesz tu dodać inne numery telefonów)



**Przychodnia ogólna (GP Surgery)**  
(zapisz tutaj numer)  
\_\_\_\_\_

**NHS 111**  
**Numer tel. 111**  
(Czynne codziennie  
przez całą dobę )  
\_\_\_\_\_

**Pielęgniarka szkolna / Zespół opieki środowiskowej**  
(zapisz tutaj numer)  
\_\_\_\_\_

**Porady przez internet: NHS Choices [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)** (czynne codziennie przez całą dobę)  
**Informacje dla rodzin (Family Information Service):** we wszystkich rejonach władze lokalne oferują dostęp do pomocnych informacji przez internet

Jeśli potrzebujesz pomocy językowej lub tłumaczenia, prosimy poinformować o tym pracownika, z którym rozmawiasz.  
Jeśli chcesz przekazać informację zwrotną lub poprosić o dalsze informacje, włącznie z zamówieniem dodatkowych kopii tej publikacji (prosimy podać nr referencyjny DV1) wyślij email na skrzynkę South East Clinical Networks area (Kent, Surrey i Sussex).  
Korespondencję prosimy kierować na email: [CWSCCG.cypSECpathways@nhs.net](mailto:CWSCCG.cypSECpathways@nhs.net)

# Poradnik na temat biegunki oraz/lub wymiotów

(Zapalenie przewodu pokarmowego/ nieżyt żołądka i jelit) – porady dla rodziców i opiekunów dzieci poniżej 5 lat

December 2016  
Kent, Surrey & Sussex  
Version

South East Clinical  
Children and Young People

Patient  
Safety  
Collaborative

## Zapalenie przewodu pokarmowego

Ostra biegunka oraz/lub wymioty mogą prowadzić do odwodnienia, co oznacza, że organizm nie ma wystarczającej ilości wody lub odpowiedniego poziomu soli, aby wykonywać normalne funkcje. Jeśli odwodnienie będzie bardzo duże, to może być niebezpieczne. Dzieci szczególnie podatne na odwodnienie to: niemowlęta poniżej 1 roku życia (szczególnie poniżej 6 miesięcy życia), niemowlęta z niską masą urodzeniową, dzieci, które podczas choroby przestały pić lub nie przyjmują pokarmu z piersi oraz dzieci niedożywione i dzieci o niewystarczającym przyroście masy ciała.

## Jak mogę zaopiekować się dzieckiem?

- Biegunka może często utrzymywać się przez 5-7 dni i ustępuje w ciągu 2 tygodni. Wymioty zwykle nie utrzymują się dłużej niż przez 3 dni. Jeśli dziecko będzie chore dłużej niż wymienione terminy, zasięgnij porady.
- Jeśli dziecko jest karmione piersią, to kontynuuj to; w innym przypadku dzieci nie powinny przyjmować stałych pokarmów aż będą nawodnione
- Zachęcaj dziecko, aby piło dużo płynów - małe ilości, ale często. Woda nie jest wystarczająca i najlepiej podawać doustny płyn nawadniający (ORS). Stosuje się go też w leczeniu odwodnienia u dzieci. Taki płyn, np. Dioralyte, może być przepisany przez lekarza ogólnego lub też zakupiony bez recepty w supermarkecie lub aptece; może zapobiec odwodnieniu.
  - Rozpuszczenie saszetki ORS w soku do rozwodnienia (nie używaj soku bez dodatku cukru) zamiast poprawić smak.
  - Nie martw się, jeśli dziecko nie chce jeść posiłków; podawaj jedzenie, kiedy dziecko jest głodne. Zaleca się nie podawać napojów gazowanych oraz/lub soków owocowych, ponieważ mogą one pogarszać biegunkę. Ważne jest, żeby niemowlę / dziecko dobrze jadło, bo pomoże mu to wyzdrowieć.
  - Jeśli dziecko ma też inne objawy takie jak gorączka, sztywność szyi lub wysypka zasięgnij porady pracownika służby zdrowia.
  - Być może dziecko ma skurcze żołądka; jeśli zwykle środki przeciwbólowe nie pomogą, zasięgnij dalszej porady.
  - Jeśli dziecko miało zaplanowane szczepienie, to omów to z lekarzem ogólnym lub pielęgniarką, ponieważ być może nie będzie trzeba odkładać szczepienia.
- **Najlepszym sposobem zapobiegania rozprzestrzeniania się zakażenia przewodu pokarmowego jest mycie rąk.**

Opracowano na podstawie: Biegunka i wymioty u dzieci poniżej 5 roku życia 2009 r. NICE clinical guideline 84

Pierwsza wersja: maj 2011 r. • Kolejne wersje: listopad 2013 r., styczeń 2015 r. i maj 2015 r. Data tej wersji odświeżonej grudzień 2016 r. Termin aktualizacji: grudzień 2018 r. •

## Dalsza opieka

Kiedy dziecko będzie już nawodnione a wymioty ustąpią:

- Nadal powinno być karmione piersią lub innymi produktami mlecznymi i innymi płynami - od razu można podać mleko o normalnym stężeniu.
- Zaczynaj znowu podawać dziecku jego normalne jedzenie.
- Unikaj podawania dziecku soków owocowych oraz napojów gazowanych aż biegunka przejdzie.
- Jeśli dziecko znowu będzie odwodnione, zacznij ponownie podawać ORS.
- Nie należy podawać dzieciom leków przeciwbiegunkowych.



## Zapobieganie rozprzestrzenianiu się zapalenia przewodu pokarmowego (biegunki i/lub wymiotów):



Zarówno Ty, jak i Twoje dziecko powinniście myć ręce mydłem (w płynie, jeśli to możliwe) pod ciepłą, bieżącą wodą, a następnie starannie je wycierać:

- po skorzystaniu z toalety
- po zmianie pieluchy
- przed dotykaniem jedzenia



Dziecko nie powinno:

- używać tego samego ręcznika, co inni
- chodzić do szkoły lub innego ośrodka opieki przedszkolnej
- do 48 godzin po ostatnim wystąpieniu biegunki i/lub wymiotów
- chodzić na basen do 2 tygodni po ustąpieniu biegunki