

Navodilo za starše

## NADOMEŠČANJE TEKOČIN PRI BRUHANJU IN DRISKI

**DRISKA ali BRUHANJE = IZGUBA TEKOČINE + MANJŠI VNOS SKOZI USTA**

### **NORMALNE POTREBE PO TEKOČINAH DNEVNO:**

- 100 ml na kg telesne teže do 10 kg otrokove teže na dan
- + 50 ml na kg telesne teže za vsak kg nad 10 kg, do 15 kg otrokove teže na dan
- + 20 ml na kg telesne teže za vsak kg nad 15 kg na dan

PRIMERI: otrok ima 9 kg : potrebuje 900 ml tekočine dnevno  
otrok ima 14 kg: potrebuje 1000 ml + 200 ml = 1200 ml tekočine dnevno  
otrok ima 17 kg: potrebuje 1000 ml + 250 ml + 40 ml = 1290 ml tekočine dnevno

Akutno infekcijsko drisko zdravimo z **NADOMEŠČANJEM TEKOČINE**, ki jo otrok izgublja z odvajanjem tekočega blata.

Če otrok tudi **BRUHA**, mu nadomeščamo manjše količine tekočine tudi med bruhanjem. Na 5 - 10 minut mu ponudimo nekaj žlic vode, čaja ali soka.

Ko otrok preneha bruhati, mu moramo **NADOMESTITI** izgubljeno **TEKOČINO** in **MINERALE**.

### Ocenimo stopnjo dehidracije (**izgube tekočine**) :

- Koliko krat je bruhal? Če je v nekaj urah bruhal zelo pogosto, bo rehidracija s pitjem težka.
- Koliko je otrok star? Mlajši otrok = težja rehidracija
- Ocenimo izgubo telesne teže! Če le moremo, otroka stehamo, ko začne bruhati in po končanem bruhanju. Če je izgubil več kot 5 % telesne teže, je že dehidriran !
- Ocenimo videz otroka: suhe, razpokane in živo rdeče ustnice, suh in belo obložen jezik, temneje obrobline in upadle oči, joka brez solz, pri dojenčku: vdrta mečava – so znaki **dehidracije!**
- Opazujemo, kako otrok lula! Otrok , ki je dehidriran, ne lula, saj tako pomaga zadrževati vodo v telesu.
- Če ima **povišano telesno temperaturo**, bo potreboval še več tekočine.

Tekočine in minerale nadomeščamo z **ORALNO REHIDRACIJSKO TEKOČINO (ORT)**. Pripravimo jo:

- Vedno svežo.
- Upoštevamo predpisane količine praška in vode.
- Prenehamo z ORT, ko otrok ne bruha več in ne odvaja več tekočega blata.

Običajno otrok ne želi več piti ORT takrat, ko je telo ne potrebuje več!

**Ostalih zdravil (zdravila proti krčem, odvajala, zdravila proti slabosti) pri driski NE DAJEMO, SAJ DOKAZNO NE PRIPOMOREJO K HITREJŠI OZDRAVITVI.**

## KDAJ MORAMO K ZDRAVNIKU?

Ko je otrok že dehidriran (glej oceno dehidracije zgoraj) in odklanja pitje ter je zaspan in apatičen, bled, ne lula že več kot 3 – 5 ur oziroma po 3 urah lula le malo temnega zgoščenega urina in se njegovo stanje ne izboljšuje!

### DIETA PRI INFEKCIJSKI DRISKI *NI POTREBNA!*

DIETA NE SKRAJŠA POTEKA DRISKE, lahko pa dolgotrajna dieta škodljivo vpliva na otrokovo rast in razvoj!

*OTROKA HRANIMO TAKOJ, KO JE NEHAL BRUHATI IN SMO GA V PRVIH URAH REHIDRIRALI. PONUDIMO MU URAVNOTEŽENO NORMALNO ZDRAVO PREHRANO, Z NORMALNIM RAZMERJEM OGLJIKOVIH HIDRATOV, MAŠČOB IN BELJAKOVIN.*

DOJENI OTROCI: matere naj otroke dojijo dalje, čim večkrat, ob rehidraciji z ORT. Materino mleko deluje zaščitno.

ZALIVANI OTROCI: rehidracija z ORT ter hranjenje z običajno mlečno mešanico.

**NE DAJEMO HUMANE 9, HN25 IN PODOBNIH PRIPRAVKOV!!!**

DA: MLEKO, URAVNOTEŽENA PREHRANA, SLADKOR

DA: BISTRI SADNI SOKOVI, Z VODO REDČENI GOSTI SADNI SOKOVI, SADNI ČAJI.

DA: PROBIOTIKI

### ORALNA REHIDRACIJSKA TEKOČINA

sestavine	Teža g/L
NaCl SOL	2,6
Glukoza SLADKOR	13,5
Kalijev klorid	1,5
Natrijev citrat	2,9
VODA	1 L

### DOMA PRIPRAVLJENA ORALNA REHIDRACIJSKA TEKOČINA

sestavine	
SLADKOR	6 poravnanih žličk
SOL	1 poravnana žlička
prekuhana VODA	1 L
Pomarančni ali limonin sok za okus	

Pripravili:

Tatjana Grmek Martinjaš, dr.med., specialistka pediatrije in solske medicine

prim. Tatjana Lužnik Bufon, dr.med., Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja