Almennar ráðleggingar um niðurgang og uppköst barna

Mikilvægt er að gæta fyllsta hreinlætis til að forðast smit.
Þvo hendur eftir bleyjuskipti, salernisferðir og fyrir matargerð!

Skyndileg uppköst og niðurgangur hjá börnum orsakast oftast af veirusýkingu og ganga yfir á nokkrum dögum. Barn hefur niðurgang þegar það hefur vatnsþunnar hægðir oftar en þrisvar sinnum á dag. Við niðurgang og uppköst tapar líkaminn vökva og mikilvægum söltum sem orsakar sjúkdómsástand sem kallast þurrkur. Eftir því sem vökvatapið er meira eykst slappleiki (veikindi) barnanna og enn frekar ef barnið er einnig með hita. **Mikilvægt er að grípa strax inn í til að koma í veg fyrir að barn missi of mikinn vökva og sölt.**

Einkenni þurrks geta verið eitt eða fleiri upptalinna einkenna; minnkuð þvaglát, munnþurrkur, lítil tár við grát, þreyta, slappleiki eða pirringur.

Vægur niðurgangur með eða án uppkasta
Börn með vægan niðurgang og einstaka uppköst hafa yfirleitt matarlyst. Ef niðurgangurinn er mjög vægur og barnið er sjálfu sér líkt, drekkur og hefur matarlyst er yfirleitt ekki þörf fyrir sérstakar aðgerðir. En ávallt er mikilvægt að huga að því að barnið drekki vel.

Töluverður niðurgangur með eða án uppkasta
Börn sem hafa oft niðurgang og einstaka uppköst en eru með matarlyst og vilja drekka, þurfa að drekka ríkulega af vökva og borða eins og þau geta. Vökvinn sem þeim er boðinn ætti að vera við stofuhita og helst sérstök sykursaltvatnslausn sem bætir þeim vökva- og saltatapið.

Sykursaltvatnslausn fæst í apótekum. Hún er seld í duftformi sem leysist upp í vatni þegar heim kemur skv. leiðbeiningum á umbúðum. Til eru sykursaltfreyðitöflur með appelsínubragði fyrir börn eldri en 3ja ára sem eru leystar upp í vatni samkvæmt leiðbeiningum.

Gefa skal sykursaltvatnsblönduna eftir hver uppköst/niðurgang en einnig þess á milli. Eftir hver uppköst/niðurgang þurfa börn sem eru léttari en 10 kg að fá 60-120ml en börn þyngri en 10 kg þurfa að fá 120-240ml.

Ef barnið þambar vökvann og ælir strax í kjölfarið þá skal gefa sopa og sopa í einu en bjóða mjög oft að drekka þannig að nægri vökvainntöku sé náð.

Samhliða sykursaltvatnsblöndu á alltaf að halda áfram með brjósta- og þurrmjólkurgjöf, eftir því sem við á.

Gefið barninu að borða sitt venjulega fæði og það sem barnið hefur lyst á.

Ef barnið virðist fá ónot af því að drekka mjólk þarf að draga úr gjöf mjólkurafurða.
Forðast skal gosdrykki og sæta safa (þó má gefa hreina safa).

Lyf til að stöðva niðurgang eru ekki ætluð börnum.

Alltaf skal hafa samband við lækni eða hjúkrunarfræðing:
- Ef ofangreindar aðferðir duga ekki til að koma nægjanlegum vökva í barnið.
- Ef foreldrar eru áhyggjufullir og vantar ráðgjöf.
- Ef barnið fær einkenni þurrks þrátt fyrir ofangreindar ráðleggingar.
- Ef barnið fær háan hita.
- Ef blóð er í hægðum.

Miðstöð heilsuverndar barna 2008: Byggt á tilögum bandarísku barnalæknasamtakanna (AAP), bandarísku heilbrigðistofnunarinnar (CDC) og alþjóðlegu heilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) frá janúar 2005 og leiðbeiningum AAP til foreldra, netútgáfa frá 03/2007.