

Dětské oddělení: prim. MUDr. Michael Richter, tel: 317 756 266

## Zvracení u dětí

Děti zvracejí nejčastěji v důsledku:

- **dietní chyba** – obtížně stravitelné (těžké), nadměrné množství (přejídání), zdravotně závadné (zkažené)
  - **žaludeční infekce** – způsobené viry, krátkodobí charakter, zvracení často doprovází průjem
  - **přehřátí organismu** v letním období po pobytu na slunci bez ochrany hlavy (pokrývka, slunečník)
  - může doprovázet **zánět středního ucha, zánět dýchacích nebo močových cest, zánět slepého střeva**
  - **psychická zátěž** u větších dětí – stres, problémy ve škole, doma
  - **zúžení vrátníku** u novorozenců (obvykle ve věku 3-5 týdne), to se projevuje opakujícím výbušným zvracením do oblouku po každém jídle, dítě ubývá na váze.
- NUTNÁ NÁVŠTĚVA LÉKAŘE

### CO DĚLAT, KDYŽ DÍTĚ ZVRACÍ?

Malé dítě uložte na bok, aby nemohlo vdechnout zvratky.

Poté, co se dítě vyzvrací, pokuste se mu vymýt ústa.

Po zvracení často vyrazí na čele studený pot, dítě je ospalé, unavené. Osušte obličej a uložte ho do postele ve zvýšené poloze.

Hodinu po tom, co dítě přestane zvracet můžete začít podávat vychlazené (ledové) nápoje po lžičkách. Jedna lžička po 10 - 15 minutách (několikrát opakovat). Pokud dítě tekutiny toleruje můžete interval zkracovat a pozvolna navyšovat dávku. Při opětovném zvracení dodržte hodinovou pauzu a postup opakujte. Sledujte kolik dítě vypilo, zda močí, jak často zvrací, měřte tělesnou teplotu.

#### Vhodné tekutiny:

ne příliš silný čaj, osladit cukrem nebo hroznovým cukrem Glukopur, bez citronu neperlivá minerální voda, rehydratační roztok např. Kulíšek

#### Nevhodné tekutiny:

perlivá minerální voda (oxid uhličitý může vyvolat nadýmání a další zvracení), žádné mléko a mléčné výrobky, džusy, šťávy, Coca-Cola obsahuje vysoké množství kofeinu

Dětské oddělení: prim. MUDr. Michael Richter, tel: 317 756 266

Pokud už dítě asi tak 6 hodin nezvrací můžete začít s dietní nedráždivou stravou. Ideální je suché starší bílé pečivo, drůbeží ne příliš mastný vývar, mrkvová polévka, suchá rýže, suché šťouchané brambory, suché těstoviny, bezmléčná kaše, jablečná přesnídávka, banán. Dítě do jídla nenutit.

Je nutné vyloučit mléko, přepalované tuky, tučné výrobky, kořeněná jídla aj.

Pokud kojíte, kojte normálně dál. Kojení rozdělte na menší dávky v kratších intervalech. Můžete podávat rehydratační roztok zakoupený v lékárně. To samé platí i při podávání umělé mléčné výživy.