
NIÐURGANGUR OG UPPKÖST BARNNA – RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI

Þessar ráðleggingar miðast við að foreldrar séu búnir að fá símaráðgjöf hjúkrunarfræðings eða skoðun læknis á Læknavaktinni.

Börn með mikinn niðurgang og uppköst geta misst of mikinn vökva og þornað upp. Þess vegna er mikilvægt að gefa þeim rétta næringu og sérstaklega nóg að drekka. Ekki síst eftir hvern niðurgang eða hver uppköst.

Best er að gefa börnunum sérstaka sykursaltvatnsblöndu, t.d. **Electrorice** sem fæst í apóteki. Electrorice er selt í duftformi og leyst upp í vatni heima. Best er að hafa vatnið við stofuhita og ekki þarf að sjóða það.

Til eru líka sykursaltfeyðitöflur sem heita **Resorb** fyrir börn eldri en 3 ára. Þær eru leystar upp í vatni og fylgja leiðbeiningar með. Einnig má gefa 75% **þynnt Gatorade** ($\frac{3}{4}$ Gatorade, $\frac{1}{4}$ vatn) frá eins árs aldri.

Sykursaltvatnsblandan er gefin eftir hver uppköst/niðurgang og einnig þess á milli. Eftir hver uppköst/niðurgang þurfa börn sem eru **léttari en 10 kg** að fá **60-120 mL** en börn **þyngri en 10 kg** þurfa að fá **120-240 mL**. Best er að barnið drekki blönduna rólega, fái jafnvel bara sopa og sopa í senn, sérstaklega ef barnið er með uppköst. Stundum er betra að sprauta rólega 10 mL í senn í munn barns á um 5-10 mín. fresti. Sprauta fæst í apóteki. Þetta getur verið mikil þolinmæðisvinna.

Auk sykursaltvatnsblöndunnar má barnið fá sitt holla venjulega fæði.

Börn sem fá brjóstamjólk eða þurrmjólk eiga að halda því áfram.

Skynsamlegt getur verið í byrjun veikindanna að draga úr kúamjólk, skyri og sætum mjólkurvörum, sérstaklega ef barnið virðist verða illt af þeim.

Ekki skal gefa mikið sykraðar vörur eins og gosdrykki, ávaxtasafa o.þ.h.

Engin lyfjameðferð er við venjulegum niðurgangi hjá börnum.

Ef þessar ráðleggingar eru ekki að gagnast og barnið er áfram veikt, drekkur og nærast lítið þá er mikilvægt að hafa samband við lækni eða hjúkrunarfræðing og láta meta ástand barnsins. Eins ef barnið fer að fá fleiri einkenni eins og háan hita eða blóð í hægðum.