

Uppköst og niðurgangur hjá börnum

Skyndileg uppköst og niðurgangur hjá börnum stafar oftast af veirusýkingum sem ganga yfir á 3–12 dögum, án lyfjameðferðar. Með réttu mataræði getur barninu batnað fyrr. Mjög mikilvægt er að koma í veg fyrir að barnið ofþorni vegna vökvataps.

Sleppið kúamjólk fyrstu 12 tímana.

Brjóstabörn og börn sem fá þurrmjólk mega vera áfram á venjulegu fæði.

Ef barnið er einnig með uppköst er best að gefa því lítinn vökva í einu, t.d. úr 10 ml sprautu á 5–10 mín. fresti. Barnið á að fá 15–20 ml fyrir hvert kíló líkamspýngdar á hverri klst. næstu 4 tímana.

Byrjið á að gefa barninu **Semper salt-/sykurduft** (fæst í apótekum). Það inniheldur sykur og sölt sem líkaminn þarfnast. Innihald eins poka (5,5 g) er

leyst upp í 250 ml af vatni. Þennan drykk má bragðbæta með 2–3 matskeiðum af sólberjapykkni eða 125 ml af Gatorade orkudrykk.

Athugið að barn, sem neitar að drekka þessa lausn, er yfirleitt ekki farið að þorna upp.

Fyrir börn sem eru 3 ára og eldri eru einnig til **Semper freyðitöflur með appelsínubragði**. Ein tafla er þá leyst upp í 120 ml af vatni.

- **Fljótlega**, yfirleitt innan 6 klst. frá fyrstu vökvagjöfni, má fara að gefa barninu:
LGG mjólk, AB mjólk, jógúrt, hrísmjölsgrauta (t.d. Semper), banana, eplamauk, gulrótarmauk, ristað brauð, kartöflur, fisk, magurt kjöt og brauð. Gott er að drekka vatn, sojamjólk, þurrmjólk og/eða léttmjólk.

- **Forðist:** eplasafa, appelsínusafa, svala, kók og aðra gosdrykki og flesta orkudrykki, nema 75% þynnt Gatorade ($\frac{3}{4}$ Gatorade og $\frac{1}{4}$ vatn/Semper). Þetta er vegna mikils sykurrinnihalds og osmólar þéttni, sem getur aukið á niðurganginn. Sömuleiðis er rétt að varast kjötseyði vegna mikils saltinnihalds.
- Þegar bætt hefur verið úr vökvatapinu sem barnið hefur orðið fyrir, **yfirleitt á 2. degi, má það byrja að fá venjulegt fæði sem hæfir aldri þess**. Þá er í lagi að barnið fái kúamjól, en ráðlegt er að sleppa áfram ávaxtasöfum og gosi.

Hafið samband við lækni, ef:

- Barnið er óeðlilega syfjað, slappt, eða ergilegt.
- Barnið kastar upp oft en fimm sinnum á sólarhring, eða fær niðurgang oft en tíu sinnum á sólarhring.
- Barnið pissar sjaldnar en tvisvar á sólarhring.
- Niðurgangurinn stendur lengur en í eina viku.
- Blóð er í hægðum barnsins.

Ef þú hefur áhyggjur af ástandi barnsins er alltaf hægt er að leita ráða á Barnaspítala Hringins í síma 543-1000.

Landspítali-háskólasjúkrahús
Barnaspítali Hringins

Byggt á tillögum bandarísku
barnalæknasamtakanna, AAP

Höfundur:
Próstur Laxdal
barnalæknir

Umsjón endurskoðunar:
Ingileif Sigfúsdóttir
deildarstjóri

Bráðamóttaka barna 20D
Barnaspítala Hringins
Mars 2005

Yfirfarið
Oktober 2006

Fæði fyrir börn með niðurgang