

Sākumā jāatceras
vemšana un caureja ir
organisma aizsargrefleksi, ar
kuru palīdzību tas cenšas
atbrīvēties no „svešā”, kas
iekļuvis (vīrusiem, baktērijām,
toksīniem u.c.).

Ja vien vemšana un caureja
nav izteiktas un nerada
atūdeņošanās riskus,
šīs reakcijas nav jācenšas par
visām varītēm apturēt.

**Diennakts dežūrpediatra
medicīniskā palīdzība
(arī ambulatori)**

**Balvu uzņemšanas nodaļā
64507126**

**Pieraksts uz ambulatoro
pediatra konsultāciju
Gulbenes poliklīnikā
64472809**



MANS BĒRNS SASLIMIS!
**vemšana un
caureja**

**Svarīgākais uzdevums mājas
apstākļos ir palīdzēt bērnam šos
nepatīkamos simptomus pārciest
-nomierināt, sniegt atbalstu.**



- + RĪCĪBA PIE CAUREJAS
- + RĪCĪBA PIE VEMŠANAS
- + KĀDOS GADĪJUMOS
MEKLĒJAMA ĀRSTA PALĪDZĪBA



Kad dos padījumos tomēr jāmeklē ārsta palīdzība

(jāsazinās ar bērna ģimenes ārstu, ārpus ģimenes ārsta darba laika var izmantot ģimenes ārsta konsultatīvo tālruni 66016001 vai doties uz tuvāko neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļu slimnīcā, vai steidzamās medicīniskās palīdzības punktu, vai dzīvības apdraudējuma gadījumā, zvanīt Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam 113)?

- bērns atsakās dzert vispār, sausa mute;
- pēdējo 6 stundu laikā nav bijusi urinācija;
- raud bez asarām;
- pukst, sten vai monotoni raud;
- vemšana ar asinīm vai vēdera izeja ar asinīm;
- nepārtraukta vemšana vai caureja;
- paaugstināta temperatūra kopā ar vemšanu un spēcīgām, pieaugoša rakstura sāpēm vēderā;
- apziņas traucējumi (apātisks, miegains, grūti pamodināms, apjucis);
- bērnam ir hroniskas saslimšanas (piemēram, cukura diabēts).



RĪCĪBA



PIE VEMŠANAS

- Sākoties vemšanai **noteikti nevajag** mēģināt uzreiz dot bērnam medikamentus (smectu, silicea gelu, aktivēto ogli, probiotiķus, u.c) – tie vemšanu nemazinās.
- **Noteikti nevajag** piedāvāt arī ēst.
- **Svarīgākais šajā laikā ir nodrošināt bērnam pietiekošu un pareizu šķidruma uzņemšanu.** Tas nozīmē, ka dzert jādod bieži (ik 5-10 min) un maziem malkiem - minimālais apjoms vienā reizē - puse no bērna svara mililitros (piem. 10 kg smagam bērnam tas būs 5 ml ik 5 – 10 min). Ja bērns izrāda vēlmi dzert daudz vairāk, sākumā to nevajadzētu ļaut (vismaz pirmās 4 stundas), jo vienā piegājienā izdzerts liels apjoms šķidruma (piem. pilna glāze) var atkal izsaukt vemšanas epizodi.
- **Zidaiņus**, kurus ēdina tikai ar krūts pienu – likt pie krūts biežāk, bet īsāku laiku, cenšoties samazināt vienā ēdienreizē apēsto apjomu. Tas pats attiecas arī uz mazuļiem, kas ēd piena maisījumu – biežāk, mazāku apjomu.
- **Ja bērns atsakās dzert** – šķidruma uzņemšanu mēģiniet pārvērst par atrakciju – dzert no salmiņa, no mazām spēļu krūzītēm, no šļircītes, u.c.
- Dzirdināšanai vislabāk izmantot tīru ūdeni vai aptiekā nopērkamos rehidratācijas šķīdumus. Kā alternatīva der arī tēja, atšķaidīta sula un citi šķidrumi kurus bērns labprāt dzer, bet kas nesatur lielu daudzumu cukura (piem. coca cola).
- Ja pēc pēdējās vemšanas epizodes pāriet aptuveni 2-4 stundas un vemšana neatkarojas, var mēģināt bērnam dot padzerties lielāku apjomu. Ja tas neizraisa jaunu vemšanas epizodi un ja bērns izrāda vēlmi ēst – var piedāvāt ēdienu. Pirmajai maltītei izvēlamies vieglu ēdienu – banāns, sausiņi, ūdenī vārīta putra, vārīti kartupeļi, u.c.
- Ja ir augsta temperatūra, var dot zāles tās pazemināšanai (ibuprofēns vai paracetamols vecumam un svaram atbilstošā devā). Ja vien bērnam nav bijuši drudža izraisīti krampji, nav jāpanāk normāla temperatūra (36.6°C), tā var būt arī augstāka.
- **Bērniem, vemšanas mazināšanai, nekādā gadījumā NEDRĪKST dot cerukālu (līdzekli pret vemšanu).**

RĪCĪBA



PIE CAUREJAS:

- Tāpat kā pie vemšanas, tā arī caurejas nevajadzētu uzreiz, caurejai sākoties, bērnam dot medikamentus šķidrās vēdera izejas mazināšanai. Ja vien tā nav ļoti bieža un apjomīga (vairāk par 5 reizēm un ļoti šķidra, lielā apjomā), kas varētu radīt atūdeņošanos – medikamenti nav nepieciešami.
- **Svarīgākais, kas jāievēro**, ir pietiekama un pareiza šķidruma uzņemšana un piemērots uzturs. Ar neatbilstošu uzturu caurejas laikā to var tikai pastiprināt.
- **Ja bērnam kopā ar šķidru vēdera izeju ir arī vemšana** – šķidrumu ņem atbilstoši aprakstītajam pie vemšanas. Ja vemšanas nav, bērns šķidrumu var ņemt vairāk jau uzreiz sākoties caurejai. Vislabāk ir dzert ūdeni, tēju vai speciālos rehidratācijas šķīdumus (nopērkami aptiekā). Šķidrumi ar lielu cukura sastāvu un augļu sulas caurejas gadījumā var radīt pastiprinātu gāzu veidošanos zarnās, kas savukārt var radīt vai pastiprināt sāpes vēderā.
- Piemērotākais **uzturs caurejas gadījumā** būs viegls, vēdera izeju „cietinošs” – sausiņi, cepumi bez piedevām, galetes, ūdenī vārītas putras, rīsi, vārīti kartupeļi, makaroni, skābpiena produkti (kefīrs, bezpiedevu jogurts, liess biezpiens, krējums), cīsiņi, vārīta gaļa, netrekna dārzenu zupa, banāns.
- **Bērniem līdz gada vecumam** – turpiniet zīdīšanu ierastā režīmā vai biežāk. Ar piena maisījumu ēdinātiem bērniem – turpiniet to ierastā režīmā. Ja bērns ir uzsācis ēst papildus ēdienu – dodiet jau līdz šim lietotos produktus ja bērns vēlas ēst, ja nē – dodiet tikai krūti vai piena maisījumu. Slimošanas laikā neuzsāciet jaunu produktu ieviešanu bērna ēdienkartē.
- Ja vēdera izeja bērnam ir bieža un apjomīga var lietot smekta vai silicea gel, probiotiķus (Linex, Biogaia, Enterol, u.c.).
- Ja ir augsta temperatūra, var dot zāles tās pazemināšanai (ibuprofēns vai paracetamols vecumam un svaram atbilstošā devā). Ja vien bērnam nav bijuši drudža izraisīti krampji, nav jāpanāk normāla temperatūra (36.6°C), tā var būt arī augstāka.
- **Bērniem nekādā gadījumā NEDRĪKST dot tādu medikamentu kā loperamīds (pretcaurejas medikaments).**