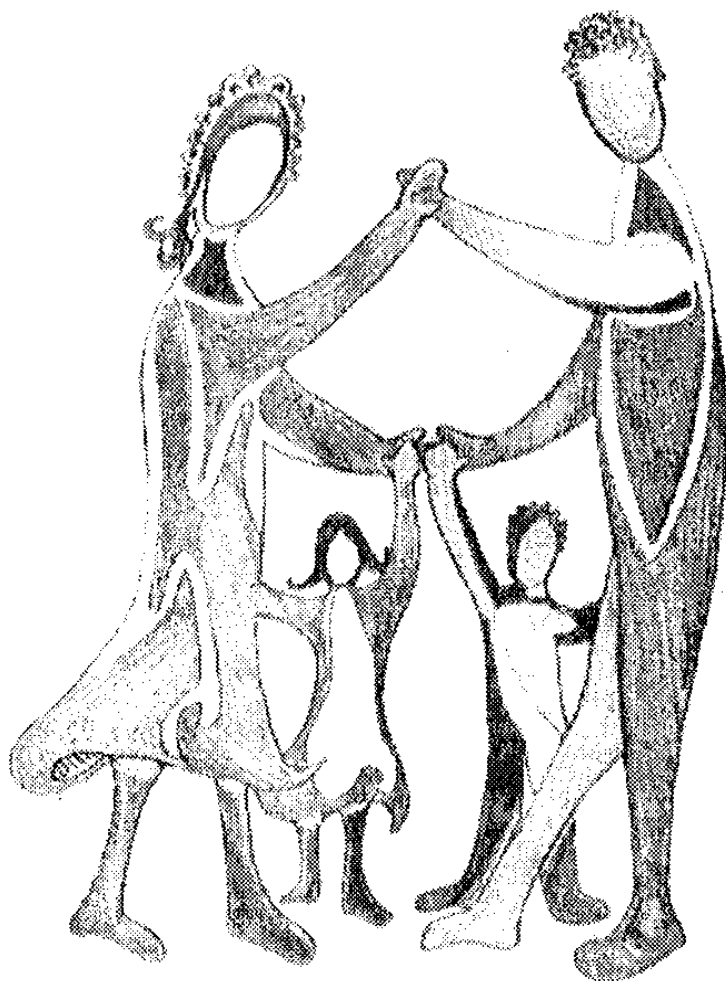


## **How to Treat your Child's Vomiting and Diarrhea at Home**

### **Лечение ребенка от рвоты и поноса дома**



## **КАКОВЫ ПРИЧИНЫ РВОТЫ И ПОНОСА?**

Рвота и понос у детей обычно распространяются при непосредственном контакте с фекалиями или через пищу, загрязненную фекалиями. Этот вид болезни почти всегда быстро проходит без применения лекарств. Родителям только нужно убедиться, что организм ребенка не обезвоживается.

Рвота и понос у детей в Соединенных Штатах обычно проходят легче и менее опасны, чем в странах, где пищевые продукты и вода могут быть не такими чистыми. В других странах распространены такие болезни, как холера, которые могут быть очень опасны. Холера крайне редко встречается в Соединенных Штатах.

Намного реже рвота и понос могут быть вызваны некоторым видом кишечной непроходимости, например аппендицитом. При этом заболевании у детей непрерывная или усиливающаяся боль в животе, и их рвота обычно зеленого цвета. Детям, страдающим этим заболеванием, со временем становится только хуже. В этом случае вам необходимо немедленно обратиться к врачу.

## **ЛЕЧЕНИЕ ДОМА — РВОТА**

### **МАЛЫШАМ ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 2 ЛЕТ**

- Если вы кормите ребенка грудью, то продолжайте делать это. Если ваш ребенок на искусственном вскармливании, продолжайте кормить его смесью. Если ребенок мало ест или кажется, что у него обезвоживание, вы можете добавлять к питанию раствор для пероральной регидратации (можно купить в аптеке, магазине или приготовить дома (см. рецепт ниже)), например Pedialyte®, в течение 12 часов. После этого возобновите кормление грудью или используйте смесь обычного состава.
- Не отказывайтесь от жидкостей. Даже если у вашего ребенка рвота, продолжайте давать ему пить. Какое-то количество жидкости все-таки попадет в организм ребенка. Попробуйте сделать следующее.  
    Давайте ему по 1 столовой ложке каждые 15 минут в течение часа. Затем по 2 столовых ложки каждые 15 минут в течение часа. Если в это время у ребенка не было рвоты, попробуйте давать большее количество.
- Не давайте спортивные напитки, содовую воду и фруктовые соки маленьким детям. Эти напитки содержат слишком много сахара и недостаточно соли!

### **ВСЕМ ДЕТЯМ**

- Подождите 15–30 минут после рвоты, прежде чем попытаться покормить еще раз. Раствор для пероральной регидратации давайте понемногу, но часто. От большого количества за один прием ребенка может вырвать.
- Не давайте вашему ребенку простую воду. Детям, у которых рвота, нужны сахар и соли так же, как и вода.
- Как только у вашего ребенка прекратилась рвота хотя бы на несколько часов, вы можете перейти на другие жидкости и твердую пищу.
- Не давайте только раствор для пероральной регидратации дольше суток, добавляйте твердую пищу и другие жидкости.

## ЛЕЧЕНИЕ ДОМА — ПОНОС

- Если у вашего ребенка еще и рвота, вам следует воспользоваться указаниями, приведенными на предыдущей странице.
- Если у вашего ребенка только понос, не исключайте твердую пищу, искусственное питание или грудное молоко. Некоторые виды пищи помогают нормализовать стул. Эти виды пищи часто называют диетой BRAT: бананы, рис, яблочное пюре и тосты (**B**ananas, **R**ice, **A**pplesauce и **T**oast). Другие виды пищи, например сырые фрукты и овощи, фасоль и некоторые специи, могут усилить понос.
- Если у вашего ребенка частый стул, нужно, чтобы он больше пил.
  - Детям младше 2 лет можно давать раствор для пероральной регидратации или искусственное питание, разбавленное водой или раствором для пероральной регидратации.
  - Детям старше 2 лет в качестве дополнительной жидкости можно давать раствор для пероральной регидратации, содовые напитки без пузырьков (перед употреблением помешайте до исчезновения пузырьков) или спортивные напитки, например Gatorade®.
  - Детям, которых еще нужно пеленать, наносите на кожу в качестве защитного средства мазь, например мазь с содержанием **витаминов А и D**.

## РАСТВОР ДЛЯ ПЕРОРАЛЬНОЙ РЕГИДРАТАЦИИ

Раствор для пероральной регидратации можно приобрести в любой аптеке или супермаркете (общепринятые названия — Infalyte® и Pedialyte®) или приготовить дома самим.

### РАСТВОР ДЛЯ ПЕРОРАЛЬНОЙ РЕГИДРАТАЦИИ

1 кварта (38 унций) или 1 литр чистой воды

1/2 чайной (маленькой) ложки соли

2 столовых (больших) ложки сахара

Хорошо перемешать. НЕ НАГРЕВАТЬ И НЕ КИПЯТИТЬ

Многие дети будут пить этот раствор без вкусовых добавок. Если ваш ребенок отказывается пить его, вы можете попытаться добавить щепотку NutraSweet® или любой сухой смеси для приготовления напитков, не содержащей сахар, или смеси Jello® без сахара. Обязательно проверьте, чтобы смесь не содержала сахар.

## **В КАКИХ СЛУЧАЯХ ЗВОНИТЬ СВОЕМУ ВРАЧУ?**

- Ваш ребенок не мочился 8 часов или мочится менее 3 раз в сутки.
- У вашего ребенка сухие рот и губы или ребенок плачет без слез.
- Вашего ребенка трудно разбудить.
- Ваш ребенок упорно отказывается пить.
- У вашего ребенка температура выше 102 °F (38,9 °C), рвота и понос.
- У вашего ребенка рвота длится более суток или была чаще 3 раз за последние 8 часов.
- Рвота у вашего ребенка зеленого цвета, с кровью или с чем-то, похожим на молотый кофе.
- Есть вероятность, что ваш ребенок случайно съел или проглотил что-нибудь, в том числе лекарство, чем можно отравиться.
- Ваш ребенок недавно ушиб голову или живот.
- Ваш ребенок младше 2 лет, и у него понос длится более суток.
- Ваш ребенок старше 2 лет, и у него понос длится более 2 суток.
- У вашего ребенка был стул чаще 6 раз за 8 часов.
- В кале вашего ребенка имеется кровь или слизь.
- У вашего ребенка более 2 часов непрерывно болит живот.
- Ваш ребенок принимает антибиотики.
- Вам кажется, что ребенку становится хуже или вас что-то беспокоит.