

Magen-Darm in den Ferien

Erbrechen und Durchfall sind bei Kindern häufig. Wichtig ist vor allem, dass Ihr Kind genug trinkt.



07



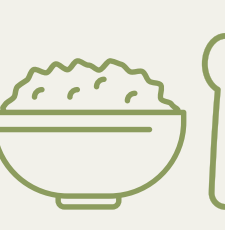
Zeichen von Austrocknung

- @ trockener Mund
- @ keine Tränen beim Weinen
- @ deutlich weniger Urin oder nasse Windeln
- @ eingesunkene Augen
- @ Trinkverweigerung
- @ Babys und Kleinkinder trocknen besonders schnell aus.



Geeignete Getränke

- @ Wasser
- @ ungesüsster Tee
- @ Elektrolytlösung
- @ verdünnte Getränke



Geeignete Lebensmittel

Sobald Ihr Kind wieder essen mag:

- @ Banane
- @ Reis
- @ Kartoffeln
- @ Zwieback
- @ Helles Brot (z.B. Toastbrot)
- @ Suppe
- @ Vermeiden Sie grosse, fettige oder sehr süsse Mahlzeiten.



Die wichtigsten Regeln

- @ Häufig kleine Mengen trinken lassen.
- @ Bei Erbrechen schluckweise oder löffelweise anbieten.
- @ Babys weiter stillen oder Schoppen geben.
- @ Elektrolytlösung kann helfen.
- @ Trinken ist wichtiger als Essen.



Proaktiv vermeiden

- @ Immer abklären, ob das Leitungswasser trinkbar ist.
- @ Je nach Destination auch bei Glace & Eis aufpassen.



Wann PediKids kontaktieren?

- @ Ihr Kind trinkt kaum.
- @ Es erbricht wiederholt.
- @ Durchfall oder Erbrechen halten an.
- @ Fieber kommt dazu.
- @ Blut im Stuhl oder Erbrochenen.
- @ Zeichen von Austrocknung.
- @ Ihr Kind ist jünger als 3 Monate.



Sofort Notruf 144 bei

- @ Atemnot
- @ Krampfanfall
- @ Bewusstseinsstörung
- @ starker Austrocknung
- @ sehr schlechtem Allgemeinzustand
- @ Kind ist kaum weckbar



Merkhilfe

Kleine Schlucke – oft anbieten – gut beobachten