

# ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ У РЕБЕНКА: РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

## Симптомы отравления у детей

Первые признаки отравления следующие:



- боли в животе;
- тошнота, многократная рвота;
- диарея (стул со слизью, зеленью или прожилками крови);
- головная боль;
- резкое повышение температуры;
- вялость и слабость;
- бледность;
- учащенное сердцебиение;
- нет аппетита.

Этим симптомам сопутствует повышение температуры до 38° С и выше. Ребенок становится вялым, появляются слабость, головная боль, потеря аппетита. Потеря большого количества жидкости с рвотой и диареей приводит к обезвоживанию организма, что крайне опасно у детей.



## Лечение пищевого отравления у ребенка

При первых признаках пищевого отравления у ребенка необходимо немедленно обратиться к врачу. При тяжелом отравлении может понадобиться госпитализация. До прихода врача необходимо начинать лечение, давать больше жидкости, что позволит предотвратить обезвоживание.

### Первая помощь в домашних условиях

Потерянную организмом ребенком жидкость необходимо восполнить, давая обильное питье в виде солевых растворов, морсом, чаем, раствором глюкозы.

Для того, чтобы вывести токсины из организма ребенка используют энтеросорбенты – препараты, всасывающие вредные вещества, попавшие в кишечник. К ним относят Смекту, Энтеросгель, Полифепан и др.

Если ребенок находится **на грудном вскармливании** необходимо временно остановить кормление и поить ребенка охлажденной кипяченой водой. После нормализации состояния ребенка можно вернуться к обычному режиму кормления.

Если ребенок находится **на искусственном вскармливании** необходимо сделать паузу на 8 -12 ч, после чего кормить ребенка кисло-молочными смесями, можно добавить рисовый отвар. К остальным продуктам питания (овощным и фруктовым пюре, кашам, мясу) можно переходить на третий день после нормализации стула.

При пищевом отравлении детей более старшего возраста в первые сутки также необходимо придерживаться щадящей диеты. Ребенку можно давать рисовую кашу на воде, кефир, сухари, картофельное пюре без молока, овощные супы. Есть необходимо небольшими порциями и через определенные промежутки времени.

## **Профилактика пищевого отравления у ребенка**

Профилактика пищевого отравления у ребенка заключается в соблюдении элементарных правил личной гигиены – мытья рук перед едой, после посещения туалета. Важно тщательно обрабатывать овощи и фрукты перед едой. Следует обращать внимание на срок хранения продуктов, и сразу же выбрасывать испортившиеся.

В теплое время года лучше не готовить впрок, поскольку через несколько часов любое блюдо содержит большое количество бактерий и может стать виновником болезни.

Не следует позволять детям самостоятельно собирать грибы, ягоды, а делать это только под присмотром взрослых.

Яйцо перед употреблением нужно помыть и только после этого готовить (варить, жарить).

В период восстановления давайте ребенку биопрепараты, способствующие восстановлению кишечной флоры.



Вызывайте скорую! Если вы видите у ребенка признаки обезвоживания и интоксикации – сильные рвота и понос, сухость кожи и языка, западание глаз, отсутствие мочеиспускания, – не медлите: либо вызывайте скорую помощь, либо сами везите ребенка в больницу.

## **Воспользуйтесь советами педиатра, чтобы избежать отравления:**

- Овощи и фрукты, купленные на базаре, перед употреблением тщательно мойте, а еще лучше – обдавайте кипятком.
- Обязательно мойте перед едой руки с мылом.
- Чистите зубы дважды в день, а перед едой и после прополаскивайте рот водой.
- Продукты желательно покупать «сегодня на сегодня» и не оставлять «залеживаться» в холодильнике.
- Не покупайте овощи и фрукты, если вас смущают пятнышки на них или подгнившие участки.
- Не кормите ребенка рыбой из озер и прудов.
- Не ездите с ребенком на юг в жаркое время года. Для поездок лучше выбрать май – конец июня или осень, начиная со второй декады сентября, когда схлынет поток отдыхающих.
- Избегайте употребления замороженных продуктов.
- Будьте очень осторожны с кисломолочными продуктами.
- Не покупайте в летнее время овощи и фрукты, привезенные издалека.
- Если вы покупаете ребенку мороженое, лучше, чтобы это был обычный пломбир без наполнителей.