

# REHYDRATÁCIA PRI HNAČKE A VRACANÍ

NEpodávať žiadne tekutiny ani jedlo pri akútnom zvracaní minimálne 1 hodinu (aby sa žalúdok upokojil)

NEnahradzujte straty tekutín coca-colou, pepsi colou - pre dieťa jej zloženie nemá žiadny benefit, skôr má na organizmus negatívne účinky (dráždia sliznicu tráviaceho traktu)

NEpodceňujte príznaky dehydratácie a vyhľadajte lekársku pomoc čo najskôr, aby sa predišlo komplikáciám v podobe zlyhania obličiek a bezvedomiu

NEpodávať väčšie množstvá tekutín, ale iba malé hltý vody (väčším objemom sa podráždi žalúdok a vyvolá opätovné zvracanie)

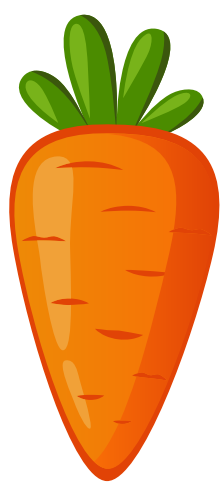


## REHYDRATAČNÝ ROZTOK

1 liter prevarenej vody  
4 pol.lyžice medu/cukru/hroznového cukru  
1 kávová lyžička soli  
1/4 lyžičky sódy bikaróny  
trochu šťavy z citróna  
dochutiť jablkovým alebo pomarančovým džúsom (100ml)

## RYŽOVÝ ODVAR

50g ryže (2 pol.lyžice) variť 1-1,5 hodiny v 2 litroch vody, precediť cez sitko, doriediť do 1 litra prevarenou vodou a skladovať v chladničke max. 24 hodín



## MRKVOVÝ ODVAR

250g mrkvy variť v 0,5 litri vody do mäkka, potom rozmixovať, precediť a doplniť dojčenskou alebo prevarenou vodou do 0,5 litra

## REHYDRATÁCIA

### DO 1.ROKA

- 2-3 čajové lyžičky každých 10-15 minút (alebo 5ml každých 2-5minút)
- Dojčenie ÁNO, UM riediť do ryžového odvaru

### NAD 1 ROK

- 3-5 čajových lyžičiek každých 10-15 minút
- Slabý čierny čaj s cukrom alebo hroznovým cukrom, číry džús (jablkový)

