

• Ihr Kind sehr oft am Tag Durchfall hat oder viel erbrechen muss. Zum Beispiel:

- » Ein Kleinkind macht öfter als 6-mal am Tag.
- » Ein Schulkind macht öfter als 8-mal am Tag.

• Ihr Kind immer kränker und schwächer wird.

• Sie im Durchfall Blut sehen.

• Sie wissen, dass ihr Kind eine Krankheit am Darm, an den Nieren oder im Stoffwechsel hat.

• Sie sich einfach Sorgen machen.



### Kann ich mein Kind vor Durchfall schützen?

Sie können Durchfall nicht immer verhindern. Aber Sie können einiges tun damit ihr Kind gesund bleibt:

- Wenn Sie Ihr Baby stillen, bekommt es seltener Durchfall.
- Wenn Ihr Baby aus dem Fläschchen trinkt, müssen Sie die Milch vor dem Trinken immer ganz frisch machen. Halten Sie sich genau an die Angaben auf der Milchpackung.
- Das Fläschchen und der Schnuller müssen immer sauber sein.
- Gegen manche Viren gibt es eine Impfung. Die Viren heißen Rota-Viren. Mit einer Impfung gegen Rota-Viren bekommt ihr Kind seltener Durchfall.
- Fleisch und Eier müssen immer gut gekocht oder gebraten werden.

• يعاني طفلك من إسهال متكرر جدا طوال اليوم أو يضر كثيرا للتقيؤ. على سبيل المثال :

- « يقوم رضيعك بذلك أكثر من 6 مرات يوميا »
- « يقوم طفل في عمر المدرسة بذلك أكثر من 8 مرات يوميا . »

• طفلك يزداد مرضا وضعفا مع الوقت .

• رأيت دما مختلطا بالإسهال .

• كنتي تعلمين أن طفلك يعاني من مرض في الأمعاء أو الكلى أو في التمثيل الغذائي .

• إذا كنت قلقة ببساطة .

### هل يمكنني حماية طفلي من الإسهال؟

لا يمكنك دائما منع الإسهال . إلا أن هناك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها حتى تحافظين على صحة طفلك :

- إذا كان طفلك يرضع رضاعة طبيعية، فهو أقل عرضة للإصابة بالإسهال .
- إذا كان طفلك الرضيع يشرب من الببرونة، يجب عليك دائما أن تجلي الحليب طازجا قبل أن يشربه مباشرة . التزمي بالتعليمات الموجودة على عبوة الحليب بالضبط .
- يجب أن تكون الببرونة واللهاية . نظيفتين دائما
- يتوفر تطعيم ضد بعض الفيروسات . وتسمى الفيروسات بفيروسات الروتا. عند الحصول على التطعيم ضد فيروس الروتا، تقل إصابة طفلك بالإسهال .
- يجب دائما طبخ أو قلي اللحم والبيض جيدا .



Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)  
info@dgkj.de  
www.dgkj.de

MigraDo

MigraDo - Dienstleistungszentrum Migration & Integration  
MigraDo@stadtdo.de  
www.dortmund.de/migrado

KLINIKUM DO

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Klinikum Dortmund gGmbH  
kinderklinik@klinikumdo.de  
www.klinikumdo.de/kliniken-zentren/kliniken/kinder-jugendmedizin/willkommen/



Gesundheitsamt - Kinder und Jugendgesundheitsdienst  
Hoher Wall 9-11, 44137 Dortmund  
53kinder@stadtdo.de

Deutsch



عربي



Deutsch / عربي

Wichtige Tipps zum Umgang mit der Erkrankung.



## Durchfall / الإسهال



Dieser Flyer soll Ihnen bei der Entscheidung helfen, ob Ihr erkranktes Kind Zuhause in Ruhe gesund werden kann oder ob es notwendig ist, eine Kinderarztpraxis oder ein Krankenhaus aufzusuchen.



MigraDo

KLINIKUM DO



## Mein Kind hat Durchfall

Kinder haben manchmal Durchfall. Der „Stuhl“ ist weich und flüssig. „Stuhl“ sagen Ärzte/Ärztinnen, wenn Menschen „groß“ machen. Bei Durchfall riecht der Stuhl auch schlecht. Dann müssen die Kinder oft auf die Toilette, oder die Windel ist oft voll.

Manchmal muss Ihr Kind sich auch übergeben („erbrechen“). Meistens ist der Durchfall nach zwei oder drei Tagen vorbei.



## Viele Eltern fragen sich:

- Warum hat mein Kind Durchfall?
- Wie kann ich meinem Kind bei Durchfall helfen?
- Wann muss mein Kind mit Durchfall zum Arzt/zur Ärztin in die Praxis gehen?
- Kann ich mein Kind vor Durchfall schützen?

## Warum hat mein Kind Durchfall?

Durchfall kommt meist von „Viren“, manchmal auch von „Bakterien“. Viren und Bakterien sind Krankheitserreger. Man sagt auch: **Das Kind hat einen „Magen-Darm-Infekt“.**

Viren und Bakterien sind ansteckend. Das bedeutet: andere Menschen können auch krank werden. Kinder mit Durchfall sollen deshalb nicht in den Kindergarten oder in die Schule gehen.

## يعاني طفلي من الإسهال

يعاني الأطفال أحياناً من الإسهال. ويكون حينها «البراز» ناعماً وسائلاً. يقول الأطباء «البراز» عندما يكون بكمية كبيرة». وفي حالة الإصابة بالإسهال، تكون رائحة البراز كريهة. ويضطر حينها الأطفال إلى الذهاب إلى المرحاض كثيراً أو تمتلئ الحفاضات بكثرة .

وقد يضطر طفلك أيضاً إلى التقيؤ («الترجيع»). ويختفي الإسهال عادة بعد يومين أو ثلاثة أيام.

## يتساءل العديد من الآباء:

- لماذا يُصاب طفلي بالإسهال؟
- كيف يُمكنني مساعدة طفلي حال إصابته بالإسهال؟
- متى يتعين على طفلي المصاب بالإسهال زيارة عيادة الطبيب/ الطبيبة؟
- هل يُمكنني حماية طفلي من الإسهال؟

## لماذا يصاب طفلي بالإسهال؟

عادة تكون «الفيروسات» وأحياناً أيضاً «البكتيريا» سبباً في الإسهال. الفيروسات والبكتيريا هما مسببات للأمراض. ويُقال أيضاً: **الطفل يعاني من «عدوى الجهاز الهضمي».** الفيروسات والبكتيريا معدية. وهذا يعني أنه: يُمكن أن ينتقل المرض لأشخاص آخرين. لذلك لا ينبغي للأطفال المصابين بالإسهال الذهاب إلى رياض الأطفال أو المدرسة.

## Es gibt auch andere Gründe für Durchfall.

Zum Beispiel: im Essen können Krankheitserreger sein. Zum Beispiel in rohem Fleisch oder in Eiern. Oder: Das Kind verträgt bestimmtes Essen nicht. Wenn Sie glauben, dass der Durchfall bei Ihrem Kind vom Essen kommt, sprechen Sie mit einem Arzt/einer Ärztin.

## Wie kann ich meinem Kind bei Durchfall helfen?

Bei Durchfall muss Ihr Kind Ruhe haben. Der Körper verliert viel Wasser und Salze, das kann gefährlich sein. Vor allem für Babys und kleine Kinder. Ihr Kind muss viel trinken. So verliert der Körper weniger Salz und Wasser. Das ist wichtig!

Manchmal brauchen die Kinder ein besonderes Getränk. Das Getränk heißt: „Elektrolyt-Glukose-Lösung“. Ihr Arzt/Ihre Ärztin kann Ihnen ein Rezept für das Getränk geben. Dann bekommen Sie es in der Apotheke. Das Getränk ist in kleinen Päckchen mit Pulver. Das Pulver rühren Sie mit Wasser an. Auf der Packung steht, wie viel Wasser Sie nehmen müssen. Auf der Packung steht auch, wie viel von dem Getränk Ihr Kind braucht.

Sie können das Getränk auch auf einem Löffel geben.

Viele Menschen glauben: Bei Durchfall muss man Salzstangen essen und Cola trinken. Oder: Bei Durchfall darf man nur wenig Fett essen. Aber das stimmt nicht. Ihr Kind darf alles essen. Sie sollten Ihr Kind auch weiter stillen.

## هناك أسباب أخرى

للإصابة بالإسهال . على سبيل المثال : يمكن أن يحتوي الطعام على مسببات الأمراض . مثلاً في اللحوم النيئة أو البيض . أو : عدم تحمل الطفل لأطعمة معينة . إذا ظننت أن طفلك أصيب بالإسهال بسبب الطعام، فتحدثي مع طبيب/طبيبة حول ذلك .



## كيف يمكنني مساعدة طفلي حال إصابته بالإسهال؟

إذا كان طفلك يعاني من الإسهال، فيجب عليه الحصول على الراحة. لأن الجسم يفقد الكثير من المياه والأملاح، الأمر الذي قد يُسبب خطراً. خاصة للأطفال والرضع . يجب على طفلك شرب الكثير من السوائل . وبذلك يفقد الجسم مياهه وأملحاً أقل. هذا الأمر مهم!

يحتاج الأطفال أحياناً إلى مشروب معين . ويُسمى هذا المشروب : «محلول الجلوكوز الإلكتروليتي». يُمكن للطبيب أن يكتب لك وصفة طبية للحصول على المشروب . ومن ثم تحصلين عليه من الصيدلية . يأتي المشروب في عبوات صغيرة مع مسحوق . وتقومين بخلط المسحوق بالماء . وتجدين على العبوة مقدار المياه التي يجب عليك تناولها . كما تجدين على العبوة أيضاً، كمية المياه التي يحتاج إليها طفلك .

يُمكنك إعطاء طفلك المشروب بالمعلقة أيضاً .

يعتقد العديد من الأشخاص: في حالة الإصابة بالإسهال، يجب تناول البريتزل المملح وشرب الكولا. أو : في حالة الإصابة بالإسهال، يُمكن تناول القليل من الدهن فقط . ولكن هذا أمر خاطئ . يُمكن لطفلك تناول كل شيء . كما يجب عليك أيضاً الاستمرار في إرضاع طفلك .

Aber: Essen und Trinken mit viel Zucker ist nicht gut. Deshalb sollte Ihr Kind keine Limonade trinken. Auch keine Cola! Und keinen Saft. Besser ist Wasser oder Tee. Zum Essen sind Nudeln, Brei, Kartoffeln, Brot und Zwieback gut.

## Wann muss mein Kind mit Durchfall zum Arzt/zur Ärztin?

Wenn Ihr Kind Durchfall hat, verliert es viel Wasser und Salz. Das kann gefährlich sein.



## Sie müssen mit Durchfall zum Arzt/zur Ärztin in die Praxis gehen, wenn:

- Ihr Kind jünger als sieben Monate alt ist oder weniger als acht Kilo wiegt.
- Ihr Kind Fieber über 39°C hat.
- Ihr Kind sich anders verhält als sonst. Zum Beispiel:
  - » Ihr Kind ist sehr schwach.
  - » Ihr Kind ist sehr gereizt.
  - » Ihr Kind schreit viel.
  - » Ihr Kind schreit anders als sonst.
  - » Ihr Kind kann oder möchte nichts trinken.
  - » Ihr Kind kein oder nur ganz wenig Pipi macht.

ولكن : الطعام والشراب الذي يحتوي على الكثير من السكر ليس صحياً . لذلك، لا ينبغي لطفلك شرب عصير الليمون . ولا الكولا! وكذلك العصائر. يُفضّل المياه أو الشاي . ومن الصحي تناول المكرونة والعصيدة والخبز والبقسماط .

## متى يتعين على طفلي المصاب بالإسهال زيارة الطبيب/ الطبيبة؟

إذا أصيب طفلك بالإسهال، فإنه يفقد الكثير من المياه والأملاح . وهذا الأمر يمكن أن يكون خطيراً .

## يتعين عليك في حالة الإسهال الذهاب إلى عيادة طبيب/ طبيبة، إذا:

- كان طفلك أصغر من سبعة أشهر أو يزن أقل من ثمانية كيلوجرامات .
- ارتفعت درجة حرارته عن 39 درجة مئوية .
- كان طفلك يتصرف بشكل مختلف عن المعتاد . على سبيل المثال :
  - » طفلك ضعيف جدا .
  - » طفلك سريع الغضب .
  - » طفلك يبكي كثيراً .
  - » طفلك يبكي بكاء يختلف عن المعتاد .
  - » طفلك لا يمكنه أو لا يرغب في شرب أي شيء .
  - » طفلك لا يتبول أو يتبول كمية قليلة جدا .

