



# Uitdroging

Informatie voor ouders





*Beste ouder of verantwoordelijke*

*Je kind heeft last van uitdroging. Met deze brochure willen we je uitleggen wat dat precies inhoudt en hoe de behandeling verloopt.*

*Hebben jij of je naasten nog vragen na het lezen van deze brochure? Schrijf ze dan op en neem ze mee naar je volgende afspraak. Je arts of verpleegkundige zal ze beantwoorden.*

*Vriendelijke groeten*

*Het team van de afdeling (kinder)speel*



**Heb je een fout gezien in een brochure?**  
Meld het ons via [zas.be/fout-in-brochure](https://zas.be/fout-in-brochure)

Wat is uitdroging?

01

Hoe wordt uitdroging behandeld?

02

Waar moet je op letten?

03

## Wat is uitdroging?

Wanneer kinderen braken, diarree hebben of minder eten en drinken dan normaal, kunnen ze uitdrogen. Bij kinderen gebeurt dat sneller dan bij volwassenen.

Uitdroging kan je herkennen aan:

- minder plassen
- droge mond
- diepliggende ogen
- huilen zonder tranen
- sufheid of prikkelbaarheid

De arts controleert of je kind uitgedroogd is. Dat kan met een bloed- of stoelgangsonderzoek.

### Oorzaken

De oorzaak is vaak buikgriep of ziektes die pijn in de mond en keel geven. Bijvoorbeeld keelontsteking of hand-voet-mondziekte. Door hoge koorts kunnen kinderen ook uitdrogen, omdat ze veel vocht verliezen door het zweten.

Infecties zijn erg besmettelijk. Was je handen na ieder toiletbezoek of als je de luier van je kind ververst om te voorkomen dat andere leden van het gezin ook ziek worden. Vermijd ook zoveel mogelijk contact tussen je kind en jonge baby's.

## Hoe wordt uitdroging behandeld?

Voorkom uitdroging door je kind genoeg vocht te geven. Laat je kind regelmatig kleine hoeveelheden drinken. Dat kan water, ORS of melk zijn. Als je kind dat niet wil, kan je een mengeling van water en appelsap geven. Vermijd frisdrank, sportdrank en andere fruitsappen. Daar zit te veel suiker in. Zo duurt de diarree langer en wordt de uitdroging erger. Vermijd ook vette dranken zoals chocolademelk.

### **ORS**

ORS is een mengsel van zouten en suiker dat je oplost in water om uitdroging te behandelen. Je kan het bij de apotheker krijgen zonder voorschrift. Drinkt je kind voldoende, maar blijft het braken of diarree hebben? Geef dan extra ORS.

### **Kinderen jonger dan 6 maanden**

Krijgt je kind borstvoeding? Blijf dat dan geven, maar doe het vaker. Je kan daarnaast ook ORS geven. Krijgt je kind flesvoeding, geef dan ook ORS of vervang de flesvoeding de eerste 12 uur door ORS.

## **Voeding**

Als je kind vaste voeding wil eten, kan je voeding geven die je kind makkelijk kan verteren. Bijvoorbeeld wit brood, crackers, heldere soep, mager vlees, banaan of witte rijst. Geef je kind geen zoete of vette voeding. Dat vergroot de kans op braken. Als je kind vaste voeding weigert, laat het dan wel goed blijven drinken.

## **Medicatie**

Medicatie heeft meestal weinig zin. Bij koorts kan je een koortswerend middel zoals paracetamol geven.

## Waar moet je op letten?

Contacteer je arts als je kind niet meer drinkt of blijft braken. Of als je kind na 72 uur nog altijd ziek is en dezelfde symptomen blijft hebben.

Maak een afspraak of bezoek de spoeddienst als je kind:

- weinig plast  
(minder dan 4 natte plaspampers in 24 uur)
- bloed braakt of bloed bij de stoelgang heeft
- hevige buikpijn heeft die niet betert met pijnmedicatie
- verward of suf is

# ZIEKENHUIS aan de STROOM

## Contactgegevens:

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| ZAS Augustinus: | <b>03 443 39 00</b> |
| ZAS Cadix:      | <b>03 339 71 00</b> |
| ZAS Middelheim: | <b>03 280 40 52</b> |
| ZAS Palfijn:    | <b>03 640 20 00</b> |
| ZAS Vincentius: | <b>03 285 20 00</b> |
| ZAS Kaai 142:   | <b>03 543 92 40</b> |
| ZAS Sint-Jozef: | <b>03 444 13 10</b> |