

Uitdroging (dehydratie)

Wat is uitdroging?

Het lichaam bestaat voor een groot gedeelte uit water. Met uitdroging, ook wel dehydratie genoemd, wordt letterlijk een tekort aan water in het lichaam bedoeld.

Oorzaken van uitdroging

Uitdroging kan ontstaan doordat een kind te weinig drinkt, bijvoorbeeld bij koorts, buikpijn, algeheel ziek zijn of pijn bij het slikken. Ook kan er sprake zijn van sterk vochtverlies, zoals bij veel overgeven en diarree. Vaak is het een combinatie: zowel te weinig drinken als teveel vocht verliezen door diarree en spugen. Met het vocht verliest een kind vaak ook zouten en andere voedingsstoffen.

Lichamelijke reacties op uitdroging

Tekenen van uitdroging zijn:

- droge mond, droge tong, diepliggende ogen;
- dorst, maar te weinig drinken;
- minder plassen en donkergele urine;
- gevoel van zwakte en lusteloosheid;
- huilen zonder tranen;
- bij baby's ingetrokken fontanel (de huid boven de nog niet aan elkaar gegroeide schedelbeenderen trekt naar binnen).

Wat kunt u zelf doen?

Uw kind is door een arts gezien op de Spoedeisende Hulp of op de polikliniek. Er is milde of dreigende uitdroging geconstateerd, waarvoor opname in het ziekenhuis niet nodig is. Wel is het belangrijk om de uitdroging te behandelen en verergering te voorkomen. Dit kunt u doen:

- Laat uw kind minimaal dezelfde hoeveelheid drinken als op een niet zieke dag, maar dan meer verspreid over de hele dag en in kleine beetjes.
- Bij inspanning, koorts of warm weer is de vochtbehoefte groter. Uw kind moet in deze omstandigheden extra drinken. Probeer in deze situaties uitdroging zoveel mogelijk te voorkomen: vermijd inspanning en zoek eventueel de schaduw en koelte op.
- Bij braken en diarree is het vaak beter om steeds kleine slokjes/beetjes te drinken dan ineens een vol glas. Probeer na elke keer braken of diarree het verloren vocht weer aan te vullen door uw kind een halve of hele beker extra te laten drinken.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Geef bijvoorbeeld ranja en bouillon (baby's mogen nog geen bouillon). Wanneer uw kind niet wil drinken, kunt u eventueel ook een waterijsje aanbieden.

- Als de arts u ORS heeft voorgeschreven, volg dan het voorschrift. ORS is een poeder dat u kunt oplossen met water. Het bevat zouten en suikers die het tekort in het lichaam kunnen aanvullen.

Wanneer moet u contact opnemen met de arts?

Neem contact op met een arts als:

- de uitdrogingsverschijnselen ondanks de genomen maatregelen aanhouden of zelfs verergeren;
- uw kind niet kan drinken;
- uw kind 12 aaneengesloten uren niet geplast heeft;
- rusteloosheid;
- verwardheid;
- sufheid;
- bewustzijnsverlies.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek kindergeneeskunde, telefoonnummer (040) 888 8270. Buiten kantooruren kunt u bij dringende vragen contact opnemen met de Spoedeisende Hulp, telefoonnummer (040) 888 8811.