



## **Diaree bij kinderen**

Dunne ontlasting of diarree is een probleem waarvoor de huisarts vaak om advies gevraagd wordt. Bij ernstige diarree is er vele malen per dag (water) dunne ontlasting. Vooral bij kleine kinderen is er angst voor uitdroging. Soms is diarree geen ziekte. Bij borstvoeding kan de ontlasting altijd dun zijn. Tussen de 1 en 4 jaar komt de zogenaamde peuterdiarree voor. Dat is langdurig diarree door verkeerde voeding en het drinken van teveel appelsap. Hierover is een aparte folder. De kinderen groeien in deze gevallen goed en zijn niet ziek. Wat veel vaker voorkomt is diarree die plotseling ontstaat, soms met koorts en braken erbij.

### **Plotseling diarree**

Meestal wordt diarree die plotseling ontstaat veroorzaakt door een virus. Er is dan vele malen per dag waterdunne diarree. Nogal eens 'heerst het' in het gezin of op school. We spreken dan van een buikgriep. Ook een bacterie kan de oorzaak zijn zoals bij het eten van bedorven voedsel. We noemen dit voedselvergiftiging. Er kan dan ook slijm en bloed bij de diarree zitten. Soms wordt diarree bij kinderen veroorzaakt door een ontsteking ergens anders in het lichaam, zoals een oorontsteking.

### **Natuurlijk beloop**

Een buikgriep is over het algemeen een ziekte die vanzelf overgaat. Dit is meestal ook zo bij een voedselvergiftiging. Er zijn dan geen medicijnen nodig. Door de diarree verdwijnen de "afvalstoffen" uit de darm, dat is nuttig. De diarree stoppen met medicijnen is niet gezond, de afvalstoffen kunnen dan niet weg. Kuurtjes penicilline geven is niet goed, het doodt ook alle goede bacteriën en de darmen kunnen dan nog zieker worden. Daarbij komt dat diarree bijna altijd door een virus veroorzaakt wordt en penicilline helpt alleen tegen bacteriën. De diarree geneest meestal vanzelf binnen 1 tot 2 weken.

### **Wanneer moet u contact opnemen met de huisarts?**

- Als er gevaar is voor uitdroging. Dit is vooral bij kinderen onder het jaar het geval. Bij braken en hoge koorts gaat uitdrogen sneller. Het kind plast minder kan suf zijn maar ook erg onrustig. De mond en tong zijn droog.
- Als het kind waterdunne diarree heeft, braakt en er nauwelijks drinken in blijft en dit duurt langer dan een dag. Dit geldt ook als er géén koorts is.
- Als het kind jonger is dan 2 jaar en meer dan 39<sup>o</sup> koorts heeft en waterdunne diarree en dit duurt langer dan een dag. Dit geldt ook als het drinken goed gaat.
- Als het kind ouder is dan 2 jaar en langer dan 3 dagen meer dan 39<sup>o</sup> koorts heeft en waterdunne diarree. Dit geldt ook als het drinken goed gaat.
- Als er bloed in de ontlasting zit.
- Als de diarree langer dan een week blijft bestaan of opnieuw begint na de genezing.

### **Wat zelf doen bij diarree?**

Waar u bij kinderen met diarree voor moet zorgen is dat ze voldoende vocht, zouten en suiker binnen krijgen. Daarom moet u direct extra vocht gaan geven. Geef meer dan normaal en in kleine beetjes, zeker als het kind ook braakt. Geef water, thee, bouillon of

sterk verdunde niet te zoete limonade. Geeft u borst of flesvoeding ga daar dan gewoon mee door. Geef het extra drinken tussendoor. Het beste kunt u ook beginnen met ORS (een suiker-zout oplossing) te geven. Dit is als poeder in zakjes te koop bij apotheek en drogist. ORS vult de tekorten door verlies aan en helpt ook tegen de buikpijn. Er zit tegenwoordig een smaakje aan zodat kinderen het beter willen drinken. Kijk op het zakje in hoeveel water het poeder moet worden opgelost (meestal 1 zakje op 200 ml water). Dit moet nauwkeurig worden gedaan.

### **Hoeveel ORS?**

In het algemeen gelden de volgende adviezen:

- Als een kind niet uitgedroogd is geef dan ORS om dit te voorkomen.
- Na iedere waterdunne ontlasting kunt u wat ORS geven, in kleine beetjes.
- Geef 10 ml per kilo lichaamsgewicht na iedere diarree.

Een paar voorbeelden: een kind van 5 kg krijgt 50 ml na iedere waterdunne ontlasting.

Een kind van 7,5 kg krijgt 75 ml, Een kind van 10 kg krijgt 100 ml.

Bij kleine kinderen die het niet willen drinken is het handig een 5 ml plastic injectiespuit te gebruiken (zonder naald). Hiermee kunt u steeds een beetje in de mond spuiten. Het kind slikt het dan meestal wel door. Spuit niet recht in de keel maar schuin in de richting van de wang.

Is het kind wel uitgedroogd, dan zal de huisarts zeggen hoeveel er gegeven moet worden.

**Nogmaals: stop niet met de fles of borstvoeding. Geef de ORS erbij!**