

Diarree bij kinderen, Peuterdiarree



Wat is diarree?

We spreken van diarree als de ontlasting dun en waterig is en veel vaker per dag komt dan gewoonlijk. Bij zuigelingen en kinderen komt diarree veel voor.

Hoe ontstaat het?

Diarree ontstaat meestal door een darminfectie. De ziekteverwekkers (meestal virussen of bacteriën) komen via de mond in de darmen, en veroorzaken een ontsteking van de darmwand. De darmwand kan dan minder vocht opnemen. Daardoor wordt de ontlasting dunner. De ziekteverwekker kan via de ontlasting of het speeksel op een ander worden overgedragen, bij slechte hygiëne dus ook via het toilet, de vingers of het keukengerei. Ook in besmet water of bedorven voedsel zitten bacteriën die een darminfectie kunnen veroorzaken.

Soms kan uw kind ook diarree krijgen doordat het veel vruchtensappen drinkt. Vooral bij appelsap en frisdrank. Ook de frisdrank met weinig calorieën (light) kan diarree geven. Dit soort diarree zie je vaak bij peuters.

Wat zijn de verschijnselen?

Bij diarree kan uw kind pijnlijke buikkrampen hebben, waarbij de ontlasting er soms uitspuut

en uw kind plotseling moet huilen. Diarree gaat bij kinderen vaak samen met overgeven, soms ook met koorts. Een kind met diarree verliest veel vocht, zeker als het ook koorts heeft of moet overgeven. Als uw kind dan onvoldoende drinkt, kan het uitdrogen. Vooral kinderen onder de twee jaar kunnen snel uitdrogen.

Kans op uitdroging

Kinderen jonger dan twee jaar kunnen binnen één dag (24 uur) uitdrogen. Oudere kinderen binnen twee tot drie dagen:

- bij waterdunne diarree (meerdere malen per dag);
- bij diarree en 39 graden koorts;
- bij diarree én slecht drinken of overgeven.

Tekenen van uitdroging

Bij een van de volgende verschijnselen:

- niet of weinig plassen (donkere urine);
- klagen over dorst;
- sufheid en lusteloosheid;
- droge mond, diepliggende ogen;
- als u met de vingers een huidplooi optilt, blijft deze even 'staan'.

De kans is klein dat uw kind is uitgedroogd als het goed drinkt en regelmatig plast (natte luiers heeft), kwijlt of met dikke tranen huilt, en gewoon rondloopt.

Adviezen

Veel drinken om uitdroging te voorkomen

Zorg dat uw kind meer drinkt dan normaal om het vochtverlies aan te vullen. Als u borstvoeding of flesvoeding geeft, kunt u dit gewoon voortzetten. Verdunnen van de flesvoeding is niet nodig als uw kind goed drinkt. Als het drinken van melk niet goed lukt, kunt u ook een verdunning of wat lauw water aanbieden. Geef een peuter of kind elke keer dat het dunne ontlasting heeft drinken wat het lekker vindt. Laat uw kind zittend drinken. Als het ligt kan het zich gemakkelijk verslikken. Als uw kind ook overgeeft, geef dan telkens een klein beetje vocht, bijvoorbeeld elke vijf minuten een of twee lepels. Met een fles of beker drinkt het kind gauw te veel en dan moet het weer overgeven. Bedenk dat als uw kind na enkele slokjes weer moet overgeven, het toch wel een deel van het vocht binnenhoudt. Geef tussendoor eventueel een waterijsje. Zo krijgt het geleidelijk wat vocht binnen. Wanneer het overgeven minder wordt, kan uw kind weer wat grotere hoeveelheden tegelijk drinken. Het hoeft dan niet meer iedere vijf minuten te drinken.

Een kind heeft meestal minder eetlust wanneer het diarree heeft. Dat kan geen kwaad.

Zodra de eetlust terugkomt, kan het geleidelijk aan weer gaan eten waar het zin in heeft.

Een speciaal dieet is niet nodig. Bij buikkrampen is het verstandig om kleine porties te geven.

Hygiënische maatregelen om besmetting van anderen te voorkomen

Een kind met diarree kan de ziekteverwekker via ontlasting of speeksel gemakkelijk op anderen overdragen. Een goede hygiëne is belangrijk om dit te voorkomen. Luiers moeten regelmatig worden gewisseld. Was goed de handen na het verschonen van de luiers of na het gebruik van het toilet, en voor het (bereiden van) eten of drinken. Was eet- en drinkgerei goed af en houd het aanrecht en het toilet goed schoon. Maak ook speelgoed dat gebruikt is, regelmatig schoon.

Medicijnen

Geef uw kind bij kans op uitdroging een speciaal drankje: ORS-junior. ORS is een afkorting van het Engelse 'oral rehydration salts'. In ORS zitten suikers en zouten die het lichaam nodig heeft om vocht op te nemen en vast te houden. ORS is verkrijgbaar onder verschillende merknamen. U kunt dit zonder recept bij de apotheek of drogist kopen als kant- en klare drank, of als oplospoeder waarmee u het drankje zelf kunt maken. Lees eerst de bijsluiter. Geef ORS zolang de ontlasting waterdun is. Sommige kinderen vinden ORS vies. Geef uw kind dan ook iets te drinken dat het wel lekker vindt.

Er zijn geen medicijnen of andere behandelingen die de diarree sneller laten overgaan. Gebruik bij kinderen geen medicijnen om de diarree tegen te houden. Deze middelen hebben soms ernstige bijwerkingen.

Hoe gaat het verder?

Diarree gaat meestal binnen een paar dagen vanzelf over. Volg de adviezen op en blijf letten op tekenen van uitdroging. Uitdroging vraagt om snelle behandeling, vooral bij kinderen onder de 2 jaar.

Wanneer contact opnemen?

Neem direct contact op met de praktijk als uw kind jonger is dan 2 jaar en:

- aldoor blijft huilen;
- suf of verward is;
- niet wil drinken;
- een dag niet meer plast;
- gedurende een dag herhaaldelijk waterdunne diarree heeft;
- diarree en koorts heeft;
- diarree heeft en steeds moet overgeven;
- bloed of slijm bij de ontlasting heeft.

Als uw kind ouder is dan 2 jaar, neem dan contact op met de praktijk als het:

- aldoor blijft huilen;
- suf of verward is;
- niet wil drinken

- een dag niet meer geplast heeft;
- diarree en koorts heeft
- drie dagen waterdunne diarree heeft;
- na een week nog steeds diarree heeft die niet minder is geworden;
- bloed of slijm bij de ontlasting heeft.

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de praktijk..