Hoe meer diarree, hoe meer je kind moet drinken. De volgende dagen: toastjes, wortelpuree, geraspte appel, banaan.

Bij blijvende diarree of indien je kind alles uitbraakt of weigert te drinken: raadpleeg een arts!

Wij wensen jou en je familie een zonnige en ontspannende vakantie toe!

Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan ons contacteren via:

- 03 380 20 90
- Pediatrie_azstjozef@emmaus.be
- werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur

Inhoudsverantwoordelijke: Ann Scheers en dr. Lieve Claeys - kinderafdeling • VU: Koen Vancraeynest - algemeen directeur • Versiedatum: 17 mei 2019

AZ Voorkempen
algemeen ziekenhuis emmaüs

Medische vakantietips voor kinderen

Zon

Hoe jonger je kind, hoe bleker de huidskleur en de haren, hoe gevaarlijker de zon is en hoe sneller je kind kan verbranden. Zelfs in de schaduw kan je baby knalrood worden. Zet steeds een petje op zijn/haar hoofd, doe een T-shirt aan en smeer hem/haar regelmatig in (drie maal per dag). Vermijd op het strand te gaan of in de vlakke zon tussen 11 en 15 uur.

We raden volgende zonnebrandcrèmes aan:

- Voor kinderen onder de twee jaar verkiezen we mineraal bescherming omdat de gewone chemische bescherming toch gedeeltelijk wordt geabsorbeerd en meer allergie kan geven. Hierbij zie je duidelijk de witte crème die wordt gesmeerd, bv. Avène, La Roche-Posay, Bioderma, Louis Widmer.
- Bij grotere kinderen verkiezen we Sunblock van 50+, bv. van het merk Louis Widmer, Avène, La Roche-Posay.

Laat je kind of je baby regelmatig water drinken of geef extra borstvoeding. Laat hem/haar nooit alleen in de auto en geef hem/haar onderweg ook vaak te drinken.

Koorts

Indien je kind toch koorts maakt boven 38,5 °C, geef hem/haar dan onmiddellijk paracetamol (Perdolan, Dafalgan) aangepast aan het gewicht van je kind (vanaf de leeftijd van zes maanden is het aantal milliliter de helft van het gewicht) en geef regelmatig te drinken (water, melk). Tevens mag ook Nurofen worden gegeven. Raadpleeg bij blijvende koorts toch een arts.

Braken

Indien je kind begint te braken, stop dan de vaste voeding en geef enkel vocht.

- Bij grote kinderen geef je cola zonder gas (ontgassen door toevoeging van een klontje suiker of blootstelling aan de lucht) of andere gesuikerde drank.
- Bij kleine kinderen: ORS, melkvoeding.

Diarree

Probeer dit zoveel mogelijk te vermijden door geen kraantjeswater te drinken, ook niet gebruiken om tanden te poetsen, zeker als je naar minder goed ontwikkelde landen vertrekt.

Hoe kleiner je kind, hoe sneller je kind kan uitdrogen. Het is van het grootste belang om in het geval van diarree voldoende vocht te geven met een voldoende gehalte aan zout en suiker om het opgebruikte vochtverlies te compenseren. Dit gebeurt best met commerciële zoutoplossingen ORS, GES, Gastrolyte ...

Bij zuigelingen en kleine kinderen worden gewoon de volgende maatregelen aanbevolen:

- Borstvoeding kan ongewijzigd worden verdergezet.
- Tijdens de borstvoeding kan je deze extra zout-suikeroplossingen extra toedienen.

Bij iedere diarreepamper geef je extra vocht: tien mililiter per kilogram. Het eerste teken van uitdroging is niet meer plassen (een droge pamper). De eerste twaalf uren geef je alleen deze zoutoplossing. Daarna kan je een melkvoeding geven.