



## INFORMASJON TIL FORELDRE HVA KAN DU GJØRE VED DIARE HOS BARN OG UNGE

Informasjon er utarbeidet av smittevernlegene i Nord-Gudbrandsdal i samarbeid med koordinator i samfunnsmedisin. Kilde: Folkehelseinstituttet (tekst og foto) og Helsebiblioteket (tekst).. Mer informasjon finnes på: <http://www.fhi.no> og [helsebiblioteket.no](http://helsebiblioteket.no)

Diaré er en vanlig tilstand hos barn. Selv om diaré vanligvis går over av seg selv uten legebehandling, skal det tas alvorlig fordi barnet kan miste mye væske på kort tid. De minste barna er ekstra sårbare for diaré og væsketap.

En ytterst sjelden gang utvikler diaré seg til en alvorlig tilstand som krever rask sykehusinnleggelse. Foreldre må observere barnets allmentilstand, og se etter blod i avføringen.

For å hindre spredning av smittsomme diarésykdommer er det viktig å vaske hendene godt etter toalettbesøk eller bleieskift.



### Råd ved diaré

- Når barnet har diaré, må du prøve å få barnet til å drikke mye.
- Væsken gis i små og hyppige porsjoner.
- Unngå sterkt sukkerholdige drikker, som cola, brus og juice. Pga. suktermengden (10-15 % glukose) kan disse kan trekke vann til tarmhulen og derigjennom øke væsketapet. Slik drikke bør ev. tynnes ut med vann eller lettbrus med halvdelen av hver
- Oppløsninger som inneholder sukker (1-2 % glukose) og salter (elektrolytter) i moderate mengder, er det beste. Disse får du kjøpt på apoteket. Smaken kan forbedres med sukkerfri saft.
- Barn kan gis melk i små mengder, f.eks. hver 2. time. Barn som har tendens til oppkast av melk, bør få annen drikke det første døgnet etter at de har blitt syke. Brystbarn ammes som vanlig.
- Du bør raskest mulig gjenoppta vanlig kost ved diaré. Det er viktig å holde energien oppe. Stivelsesbaserte næringsmidler (ris, havre, gulrot, mais etc.) er bra fordi de har en bindende effekt på væske.

### Når er barnet klar for barnehagen eller skolen igjen?

- Barn og unge med diaré kan begynne i barnehagen eller på skolen **to døgn** etter at de har blitt symptomfrie. Dette gjelder også bleiebarn.
- Barn som til vanlig har en tendens til løs avføring trenger ikke holdes borte fra barnehagen.
- Ved smittsomme diarésykdommer i husstanden, kan det være lurt å drøfte med lege om barn skal holde seg borte fra barnehagen.