



[Magsjuka och kräkningar](#)

Ett barn som har magsjuka eller diarré kan få vätskebrist. Ge barnet något att dricka, gärna så snart barnet har blivit sjuk. Det räcker ofta med vätska, men ibland behöver barnet få vätskeersättning.

Vätskebrist uppstår när kroppen förlorar mer vätska än vad som tillförs. Ju yngre ett barn är desto känsligare är hen för vätskebrist och uttorkning.

Ett barn som har vätskebrist eller är uttorkad har ett eller flera av symtomen i listan nedan. Ju större vätskebrist barnet har eller ju mer uttorkad hen är, desto tydligare blir symtomen.

Det här är de vanligaste symtomen på vätskebrist och uttorkning:

- Barnet är trött och hängig. Hen orkar inte leka och du får kanske inte heller samma kontakt med barnet som du brukar få.
- Barnet blir mer törstig, men det kan också hända att barnet inte alls är törstig.
- Barnet kissar inte lika ofta som vanligt. Kisset kan vara mörkgult och lukta starkt.
- Barnet orkar inte äta och går ner i vikt.
- Barnet får torra läppar. Även insidan av kinderna kan bli matta och torra.
- Barnet har ont i huvudet.
- Barnets hud blir gråblek och hen får mörka ringar under ögonen. Ögonen kan se insjunkna ut.

Barn under ett år kan bli mer kinkiga och irriterade än vanligt när de har vätskebrist. Det kommer heller inga tårar när barnet gråter.

Ett tecken på att barnet är mycket uttorkad är att huden inte är spänstig. På ett barn under tre år kan du se det genom att nypa mjukt i huden på barnets mage och dra huden utåt. Barnet är uttorkat om huden stannar kvar och inte snabbt sjunker tillbaka. Vanligtvis ska huden gå tillbaka på mindre än två sekunder.

På barn som är ungefär tre år eller äldre kan du göra samma sak, men med huden på handen.

Barnet kan bli mycket utmattad om hen har en kraftig uttorkning. Det är ovanligt, men barnet kan också bli medvetlös.

De allra flesta barn som får vätskebrist behöver inte söka vård. Besvären brukar gå över av sig själv när barnet får i sig vätska.

[Ring telefonnummer 1177](#) om ditt barn verkar ha vätskebrist och du inte vet om du ska söka vård. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Kontakta genast en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om barnet verkar ha kraftig vätskebrist eller uttorkning. Om det är stängt, sök vård på en akutmottagning.

För barn som är yngre än två månader och som har diarré och kräkningar bör du genast söka vård på en barnakutmottagning.

Barn behöver få i sig mer vätska än vanligt om de har magsjuka eller vätskebrist av en annan anledning. Erbjud därför barnet att dricka, gärna så snart barnet har blivit magsjuk.

Ge barnet lite vätska i taget, men ofta. Barnet kan kräkas om hen dricker för mycket vätska på en gång.

Du kan försöka att ge vätska med en tesked om barnet har svårt att dricka själv.

Ge inte söta drycker eftersom dessa kan ge diarré som kan göra att barnet blir mer uttorkad.

Du som ammar eller ger barnet bröstmjolk med flaska ska fortsätta med det, men oftare än vanligt och även om barnet kräks.

Du som ammar kan försöka att [mjölka eller pumpa ur bröstet](#), och ge mjölken med sked om barnet inte vill ta bröstet.

Du kan också använda en särskild plastspruta som används för att ge läkemedel till barn. Spruta eller droppa vätskan eller bröstmjölken mot insidan av kinden, så rinner vätskan ner i halsen. Undvik att spruta direkt mot gommen, för då kan barnet få kväljningar. Sprutor i olika storlekar finns på apotek.

Barn som kräks mycket behöver få två teskedar vätska ungefär var femte minut. Två teskedar är ungefär 10 milliliter. Ofta behöver barn mer vätska än vad man tror. En ettåring kan behöva drygt en liter vätska under ett dygn.

Vätskeersättning är det bästa att ge barnet om barnet kräks mycket eller har kraftiga diarréer, oavsett barnets ålder. Vätskeersättningen innehåller lämpliga mängder av salter och socker, som hjälper till att återställa kroppens vätskebalans.

Ibland kanske barnet inte vill dricka vätskeersättningen. Du kan då försöka att smaksätta den med juice eller lite koncentrerad saft.

Barn som är yngre än ett år ska inte få smaksatt vätskeersättning.

Ge barnet vätskeersättning tills hen har blivit piggare.

Barn upp till fyra år är känsligare för vätskebrist och uttorkning.

Barn som är yngre än ett år är extra känsliga. Det gäller särskilt barn som är yngre än sex månader eller som är för tidigt födda.

Barn som är yngre än ett år blir också lättare påverkade av värme, eftersom de har svårare att reglera kroppstemperaturen. Ge därför barn under ett år mer att dricka när det är varmt ute.

Äldre barn och vuxna är inte lika känsliga för vätskebrist och uttorkning som yngre barn. Därför kan du ge ett äldre barn det som hen vill dricka.

Vätskeersättning för barn finns att köpa på apotek. Du kan också [blanda egen vätskeersättning](#) om du inte har möjlighet att köpa.

Det här exempel på när barnet behöver dricka extra för är att minska risken för uttorkning:

- Barnet har [magsjuka](#).
- Barnet har [diarré](#).
- Barnet har [feber](#). Har barnet hög feber behövs ännu mer vätska.
- Barnet svettas mycket.

Barnet kan också behöva dricka extra om det är varmt ute.

Ett bra tecken på att barnet inte har vätskebrist är att barnet kissar ofta. Läs mer om [barns törst och vätskebehov](#).

Barn som har en kronisk sjukdom kan vara extra känsliga för vätskebrist. Exempel på sådana sjukdomar är följande:

- [diabetes typ 1](#)
- njursjukdom
- hjärtsjukdom
- neurologisk sjukdom
- leversjukdom
- ämnesomsättningssjukdom, även kallad metabol sjukdom
- [cystisk fibros](#).

Ett barn som har kraftig vätskebrist eller är uttorkad kan behöva få vård på sjukhus. På sjukhuset kan barnet få hjälp med att få i sig vätska. Ibland kan hen få vätska och salter [direkt in i blodet genom dropp](#), eller genom en slang i näsan till magsäcken.

Det är bra att ha med uppgifter om vad barnet väger och hur vikten har utvecklats de senaste månaderna. Du kan till exempel ta med barnets [tillväxtkurva](#) från BVC. Då går det att jämföra med vad barnet väger vid vårdbesöket.

Vätskebrist uppstår när kroppen förlorar mer vätska än vad den får i sig. Vatten och salter är nödvändiga för att man ska må bra, men de försvinner ur kroppen vid vätskebrist.

Barn under ett år som har mycket diarré och kräkningar kan snabbt få en allvarlig vätskebrist, som utvecklas till så kallad hypovolemisk chock. Det innebär att kroppen hamnar i [chock](#) på grund av låg blodvolym.

Att ha för lite blod gör att organen inte får tillräckligt med blod och energi. Organen skadas när de inte får någon energi. När hjärnan inte får tillräckligt med blod blir barnet mycket utmattad och till slut kan barnet bli medvetslös.

Yngre barn behöver väldigt mycket mer vätska i förhållande till kroppsvikten, än vad tonåringar och vuxna behöver.

För att kunna vara aktiva i vården och ta beslut är det viktigt att barnet och du som vuxen [förstår den information ni får av vårddpersonalen](#). Ställ frågor om du inte förstår. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård och behandling](#).

Ni har möjlighet till [tolkning till andra språk](#) om någon av er inte pratar svenska. Ni har också möjlighet till [tolkhjälp om någon av er till exempel har en hörselnedsättning](#).

Barn ska få [vara delaktiga](#) i sin vård. Det finns ingen åldersgräns för detta. Barnets möjlighet att ha inflytande över vården beror på hens mognad och ålder.

Senast uppdaterad:

2023-04-21

Redaktör:

Ingela Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

Ett barn som har magsjuka behöver dricka extra för att inte få vätskebrist och bli uttorkad.

Magsjuka kommer ofta snabbt med kräkningar, diarréer och illamående. Trots att du kan må mycket dåligt brukar magsjuka sällan vara allvarlig. Det räcker oftast med att vila och att dricka mycket. Du blir ofta bättre inom ett till tre dygn.

Vätskeersättning är en dryck som innehåller lämpliga mängder av salt, socker och ett ämne som balanserar kroppens pH-värde. Det kan behövas om du eller ett barn förlorar mycket vätska, till exempel vid magsjuka eller om det är mycket varmt ute.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).