



Patientmaterial

Barnets behov av vätska

Barn behöver ersätta den vätska som försvinner med urin, avföring, utandning och svett.

Det är särskilt viktigt för små barn. Kroppen hos ett litet barn består av mycket mer vatten än en vuxen. Det förklarar varför framför allt barn yngre än ett år är så känsliga för att förlora vätska.

Så mycket vätska behöver barn

Nyfödda behöver äta minst sex gånger om dygnet för att få i sig tillräckligt med vätska. Byter du blöja ungefär sex gånger på ett dygn bör blöjan vara någorlunda tung varje gång du byter.

Så här mycket vätska behöver ett barn per dygn, genom mat och dryck:

Barnets vikt	Mängd vätska som barnet behöver per dygn
Cirka 5 kilo	5 deciliter
Cirka 10 kilo	1 liter
Cirka 15 kilo	1,25 liter
Cirka 20 kilo	1,5 liter
Cirka 40 kilo	Cirka 2 liter