Patientmaterial

Barn och ungdomars behov av vätska

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

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
Ca 5 kilo	5 deciliter
Ca 10 kilo	1 liter
Ca 15 kilo	1,25 liter
Ca 20 kilo	1,5 liter
Ca 40 kilo	1,7 liter
>40 kilo	2 liter

Källa:https://www.1177.se/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/mat-och-dryck-for-barn/hur-mycket-behover-barn-dricka/