



Kaj je dehidracija?

Dehidracija pomeni, da telo izgubi preveč vode in soli. Pri otrocih se razvije hitreje kot pri odraslih, najpogosteje zaradi **bruhanja, driske, visoke vročine ali obilnega potenja in ob tem nezadostnega uživanja tekočin**.

Kakšne so potrebe po tekočini?

Normalne potrebe:

TELESNA TEŽA	DNEVNE POTREBE PO TEKOČINI
< 10 kg	100 ml/kg telesne teže
10–20 kg	1000 ml + 50 ml/kg telesne teže za vsak kg nad 10 kg
20–30 kg	1500 ml + 20 ml/kg telesne teže za vsak kg nad 20 kg

Primer: otrok, ki tehta 8 kg, potrebuje 800 ml tekočine dnevno; pri 14 kg potrebuje 1000 ml + 200 ml = 1200 ml tekočine dnevno, pri 23 kg pa 1000 ml + 500 ml + 60 ml = 1560 ml tekočine dnevno.

Ob **povečanih izgubah** (bruhanje, driska, vročina) je treba tekočine dodatno nadomestiti.

Kako prepoznamo dehidracijo?

Znaki blage dehidracije:

- žeja,
- temnejši urin ali manj pogosto uriniranje,
- suha usta, razpokane ustnice.

Znaki napredovale dehidracije:

- suh, obložen jezik,
- močna žeja,
- jok brez solz,
- vdrte oči,
- pri dojenčkih vdrta mečava,
- razdražljivost, utrujenost, zaspanost, zmedenost,

- vrtoglavica, glavobol,
- odsotnost uriniranja (oz. suhe plenice) več kot 6–8 ur.

Kako preprečiti dehidracijo?

- Poskrbite za zadosten dnevni vnos tekočine, zlasti ob vročini, bolezni ali povečanem potenju. V vročih dneh ali ob športni aktivnosti povečajte vnos tekočine.
- Oralno rehidracijsko raztopino (ORS) začnite ponujati čim prej po začetku bruhanja ali driske.

Kako postopamo doma?

Pri zdravljenju dehidracije je **pitje tekočin** veliko pomembnejše kot uživanje hrane. Izguba apetita je pričakovana in bo po preboleli bolezni izzvenela.

- Otroku pogosto ponujajte **manjše količine** tekočine (ORS, sladek čaj, naravni jabolčni sok, redčen z vodo v razmerju 1:1, bistra juha; samo voda ni najbolj primerna in jo ponujamo le, če otrok zavrača vse drugo).
- **Nadomeščanje tekočin doma ob pojavu blage do zmerne dehidracije:**
 - * **Nadomeščanje izgub.** V prvih 4 urah naj otrok prejme toliko tekočin, da izginejo znaki dehidracije: ponovno prične normalno urinirati, usta niso več suha, postane bolj živahen, se počuti normalno in nima glavobola (to pomeni **50–100 ml tekočin na kg telesne teže** v prvih 4 urah).
 - * **Vzdrževalna hidracija.** Otrok naj dalje pije kot običajno oz. nekoliko več, če tekočine izgublja z drisko, bruhanjem, potenjem ob vročini (ob vsakem odvajanju tekočega blata naj prejme še 10 ml tekočin/kg telesne teže, ob vsakem bruhanju dodatno 2 ml tekočin/kg telesne teže, ob visoki vročini in obilnem potenju po zmožnostih otroka).

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



- **Po bruhanju** počakajte 20–30 minut, nato otroku **vztrajno ponujajte tekočino** po žlicah na 5 minut. Lahko si pomagata tudi z brizgo ali slamico. Prevelika količina tekočine naenkrat lahko sproži ponovno bruhanje. Pri dojenčkih svetujemo pogostejše podoje.
- Uporabite ORS iz lekarne ali jo pripravite doma (glej spodaj), saj vsebuje uravnoteženo razmerje soli in glukoze.
- Otrok lahko uživa vsa živila, ki mu ustrezajo, v količini, ki jo zmore (otroka s hrano ne silimo). Posebna dieta ni potrebna, izogibajte pa se mastni ali začinjeni hrani.

Takojšen obisk zdravnika je nujen ob hudi dehidraciji:

- če je otrok zelo zaspan,
- če je slabše odziven ali zmeden,
- če je izrazito bled,
- če ima hladne okončine,
- če hitro diha ali ima močno pospešen srčni utrip,
- če se pojavijo krči.

Domača priprava oralne rehidracijske raztopine

Za 1 liter tekočine zmešajte:

- 1 liter prekuhane in ohlajene vode,
- 6 zvrhanih čajnih žličk sladkorja,
- 1 čajno žličko soli,
- sok pol pomaranče.

Pripravek naj bo svež – hranite ga v hladilniku največ 24 ur.

Kdaj k zdravniku?

- Če je dojenček mlajši od šestih mesecev,
- če otrok kaže znake zmerne do hude dehidracije (glej v *Kako prepoznamo dehidracijo*),
- če pogosto bruhanje traja več ur, driska brez izboljšanja pa več kot 3 dni,
- če otrok ne zadrži v sebi nobene tekočine,
- če so prisotne hujše bolečine – npr. v trebuhu ali glavobol,
- če je v izbruhanini kri ali ta spominja na kavno usedlino oz. ima otrok krvavo drisko.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.