

Welk water te gebruiken?

Er bestaan verschillende soorten water:

- kraanwater (leidingwater): wordt drinkbaar gemaakt door verschillende fysische en chemische en in het bijzonder chloorhoudende behandelingen. Wanneer het water gebotteld is; krijgt het de naam tafelwater of drinkwater.
- bronwater is drinkbaar water vanaf de bron, zonder behandeling, waarvan de samenstelling aan mineralen en oligo-elementen kan variëren naargelang het seizoen.
- natuurlijk mineraalwater is water dat van nature uit zuiver is, erkend door de Volksgezondheid en waarvan de samenstelling aan mineralen en oligo-elementen specifiek en stabiel is. Het wordt ook beschermd van elk risico op besmettingen. Het kan praten gaan op gunstige effecten voor de gezondheid.

Alleen natuurlijke mineraalwaters kunnen aanspraak maken op de aanduiding «geschikt voor de bereiding van babyvoeding».

Er bestaan verschillende soorten natuurlijk mineraalwater:

- Water met een zeer hoog gehalte aan mineralen (afgeraden voor zuigelingen)
- Water met matig gehalte aan mineralen (afgeraden voor zuigelingen)
- Water met een laag gehalte aan mineralen
- Water met een zeer laag gehalte aan mineralen

Om een zuigfles te bereiden, is het aangewezen om water met een zeer laag mineraalgehalte en met een perfecte bacteriologische zuiverheid te gebruiken om:

- de samenstelling van de melk niet te veranderen
- de nieren en het spijsverteringssysteem van de zuigeling – die nog niet optimaal werken- niet onnodig te belasten en te vermoeien.

10 praktische tips rond water

1. Zon en warmte moeten u aanzetten tot een grotere voorzichtigheid voor uw baby. Hoed, T-shirt en zonnecrème met een hoge beschermingsfactor (sunblock) zijn dus noodzakelijke elementen. **Vergeet niet om uw baby regelmatig te drinken te geven om dehydratie te vermijden.**
2. Vermijd lange trajecten aan één stuk door in de auto. Zorg ervoor dat uw baby altijd goed is vastgemaakt in een gehomologeerde autostoel. Bescherm hem tegen rechtstreekse zonnestralen en tocht. Biedt hem regelmatig drinken aan. **Opgelet: laat uw kind nooit alleen in de auto, zelfs niet als hij in de schaduw staat!**
3. Diarree komt veel voor tijdens de vakantie en is altijd ernstiger bij de zuigeling omwille van het snelle risico op uitdroging. Zorg ervoor dat u altijd een zuigfles met water bij de hand hebt om een goede hydratatie van uw baby te verzekeren en **aarzel niet om een arts te contacteren in geval van twijfel.**
4. Bij hevige warmte maakt u het gezicht, het lichaam en de ledematen van uw baby regelmatig nat, naast een herhaalde hydratatie. Dit zal hem aangenaam verfrissen door de verdamping.
5. **Laat een jong kind nooit zonder bewaking bij het water**, (zee, zwembad, ...) zelfs bij ondiep water. Het risico op verdrinking is alomtegenwoordig.
6. Voor een rustigere slaap, laat u uw baby slapen in een frisse, goed verluchte, duistere en kalme kamer samen met zijn knuffels.
7. Vanaf de leeftijd van 3 maanden mag uw baby het vliegtuig nemen. Zorg ervoor dat hij goed drinkt tijdens het opstijgen en het landen om zijn trommelvliezen te sparen.
8. Voorzie altijd een muggennet dat u over het bed van uw baby kan plaatsen, dit zal een groot aantal ongewenste nachtelijke bezoekers vermijden (muggen en andere insecten...).
9. Men kan geen verre vakantiebestemming improviseren met een baby. De hygiënische condities en de vaccins zijn vaak bepalende factoren. **Het water dat u gebruikt om uw baby te hydrateren en om de zuigflessen te bereiden, zal altijd uit een gesloten en verzegelde fles moeten komen dat aan de noodzakelijke criteria voor de bereiding van zuigflessen moet voldoen.**
10. Denk eraan om een klein flesje water in uw noodkoffer te doen. Dit is altijd welkom om te verfrissen en om een eerste reiniging te doen door kleine bevulde wonden te spoelen.

Spadel steunt de Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde



Neem een kijkje op onze website:
www.bvksbp.be & www.infogezondheid.be
Vraag advies aan uw arts.

Deze brochure
is uitgegeven door
de Belgische Vereniging
voor Kindergeneeskunde.



Water en het kind

1

Water, een noodzakelijk element voor het kind



Water is onmisbaar voor het leven. Het is het belangrijkste bestanddeel van de zuigeling en het kind (60 à 75% van de lichaamsmassa). Het speelt een hoofdrol bij het evenwicht van alle vitale functies van het lichaam en bij de groei van het kind.

In het organisme vervult water verscheidene functies. Het:

- is een **bouwelement van het lichaam**, het belangrijkste element;
- zorgt ervoor dat de **eiwitten**, de **mineralen**, de **vitaminen** en andere voedingsstoffen in het lichaam vervoerd worden naar de plaatsen waar men hen nodig heeft;
- is het milieu waarin de meeste chemische reacties van het lichaam gebeuren;
- **voert alle afvalstoffen naar de blaas**, de darmen, de longen en de huid, waar ze verwijderd worden;
- **speelt een rol als glijmiddel** door elke ongewenste wrijving tussen de cellulaire weefsels te vermijden;
- draagt bij tot het **regelen van de lichaamstemperatuur**.

Als besluit kunnen we zeggen dat water essentieel is voor de groei en de gezondheid van uw baby.

De behoefte aan water

Elke dag verliest het lichaam water via de urine, de transpiratie, de longen, ... Deze verliezen moeten absoluut gecompenseerd worden om een goed evenwicht aan vocht te verzekeren.

De aanbevolen hoeveelheden van water voor de zuigeling en het kind zijn:*

- tussen 0 en 4 maanden: 150-130 ml/kg/dag
- tussen 4 en 8 maanden: 130-120 ml/kg/dag
- tussen 8 en 12 maanden: 110-100 ml/kg/dag
- tussen 1 en 6 jaar: 100-75 ml/kg/dag
- tussen 6 en 11 jaar: 80-65 ml/kg/dag
- tussen 11 en 14 jaar: 70-65 ml/kg/dag

De behoefte aan water kan verhogen door:

- de omgeving: hoge buitentemperatuur (zomermaanden, strand, ...), te sterk verwarmde atmosfeer (kamer, auto in de zon), ...
- grote vochtverliezen: diarree, braken, koorts, ...

De behoefte aan water is verhoogd met 30 ml/kg als de kamertemperatuur met 1°C toeneemt boven de 30°C.

Koorts die hoger is dan 38°C verhoogt de behoefte aan water met 10% per bijkomende graad.

Vergeet niet dat een baby zijn waterverbruik niet zelf kan regelen: hij kan niets te drinken vragen als hij dorst heeft! Hij hangt dus volledig af van zijn ouders voor het garanderen van voldoende watertoevoer om de goede hydratatie van zijn lichaam te verzekeren.

* Voedingsaanbevelingen voor België, CSH n°7145-2 (revisie 11/2006).

Water en dehydratatie

Een gebrek aan water kan in slechts enkele uren tijd een dodelijke bedreiging vormen voor een baby of een jong kind. De dehydratatie kan een gevolg zijn van diarree, braken, koorts, een hoge buitentemperatuur, blootstelling aan de zon of te warme kledij waardoor het kind erg zweet. Een andere belangrijke oorzaak van dehydratatie is het feit dat de baby of het kind niet voldoende water heeft gekregen om zijn dagelijkse behoefte te dekken. Vochtverlies gaat gepaard met zoutverlies dat moet gecompenseerd worden.

De tekenen van dehydratatie

Ernst van de dehydratatie	Gewichtsverlies	Klinische tekenen
Licht	0%	<ul style="list-style-type: none">• Geen enkel• Dorst
Matig	5%	<ul style="list-style-type: none">• Droge mond en tong• Zenuwachtige baby of baby die niet reageert• Ingedrukte fontanel• Kringen onder de ogen en dieper liggende ogen• Afwezigheid van tranen
Ernstig	10%	<ul style="list-style-type: none">• Blijvende huidplooi (*)• Koude, glazige huid• Minder urine
Zeer ernstig	15%	<ul style="list-style-type: none">• Koude huid• Bleek• Snelle ademhaling• Opgewondenheid of slaperigheid• Zeer snelle polsslag

Als u denkt dat uw baby is uitgedroogd, contacteert u onmiddellijk uw arts of gaat u naar de dichtstbijzijnde spoeddienst.

(*) Het **teken van een huidplooi** wijst op een al grote uitdroging van de baby. Om te zien of dit het geval is, moet u de huid van de buik tussen 2 vingers samenknijpen en plots loslaten. Als de baby goed gehydrateerd is, verdwijnt de plooi onmiddellijk. Daarentegen, als de baby uitgedroogd is, zal de huidplooi min of meer lang blijven bestaan.

NB: dit teken kan ontbreken bij dikke baby's.