

Verkoudheid en neusspoelen bij kinderen

Inleiding

In deze folder leest u algemene informatie over verkoudheid en het spoelen van de neus bij kinderen. Lees deze informatie goed door. Als er voor uw kind andere adviezen gelden, bespreekt de arts dit met u en uw kind.

Verkoudheid

Een verkoudheid is een lichte ontsteking van de bovenste luchtwegen, zoals de neus en keel. De ontsteking wordt veroorzaakt door een virus. Het slijmvlies in de neus en keel wordt dikker, rood en maakt extra slijm aan. Kinderen worden vaak verkouden, soms wel drie tot zes keer per jaar. De virussen verspreiden zich gemakkelijk via de lucht of via lichamelijk contact. Meestal gaat een verkoudheid binnen tien dagen vanzelf over. Complicaties komen zelden voor.

Symptomen

Een verkoudheid begint vaak met een verstopte neus, een loopneus en niezen. Uw kind kan ook gaan hoesten. Andere klachten zijn een zere keel, koorts en minder eetlust. Omdat het neusslijmvlies opzwelt en extra slijm aanmaakt, krijgt uw kind een verstopte neus en een loopneus. Kleine kinderen kunnen vaak alleen via de neus ademen. Daardoor kan uw kind moeite hebben met drinken. Zorg er daarom voor dat uw kind voldoende drinkt. Hoesten komt vaak voor bij verkoudheid. Hoewel dit vervelend is, is het meestal onschuldig. Door het hoesten wordt slijm uit de keel en luchtwegen verwijderd. Het hoesten kan soms wel drie tot zes weken aanhouden.

Wat kunt u doen?

Een verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus. Antibiotica helpen hier niet tegen. Er zijn ook geen medicijnen die een verkoudheid genezen. Wel kunt u ervoor zorgen dat uw kind zich beter voelt:

- > Laat uw kind voldoende drinken.
- > Maak u geen zorgen als uw kind minder eet dan normaal.
- > Zorg voor genoeg rust.
- > Vermijd sigarettenrook.
- > Spoel de neus met een zoutoplossing (zie hieronder).

Twijfelt u of maakt u zich zorgen? Neem dan contact op met uw huisarts.

Neusspoelen

Bij een verkoudheid kan slijm in de neus en keel blijven zitten. Dit slijm wordt dikker en is lastig weg te krijgen. Spoelen met een zoutoplossing helpt: het slijm wordt dunner en uw kind kan het makkelijker ophoesten. Gebruik een injectiespuitje zonder naald om de oplossing in de neus te spuiten. U kunt de spuitjes en zoutoplossing (NaCl 0,9%) kopen bij apotheek of drogist.

Maak de zoutoplossing nooit zelf, want dan kan uw kind te veel zout binnenkrijgen.





Hoe spoelt u de neus?

- > Laat uw kind rechtop zitten of houd het op uw arm.
- > Zet het spuitje net in het neusgat en spuit de oplossing krachtig naar binnen.
- > De oplossing wordt meestal doorgeslikt of komt uit de neus of mond terug. Dat is niet erg.
- > Herhaal dit bij het andere neusgat.

Het neusspoelen mag zo vaak als nodig is. De zoutoplossing heeft dezelfde samenstelling als de tranen van uw kind en is niet irriterend voor de huid en slijmvliezen. Het kan zijn dat uw kind toediening in het begin niet prettig vindt, maar als uw kind merkt dat het zich beter gaat voelen, vindt hij/zij toediening mogelijk minder erg. Is uw baby erg verkouden? Doe het neusspoelen dan voor de voeding. Zo kan uw kind beter drinken. Een ampul zoutoplossing kunt u maximaal 24 uur open bewaren (niet in de koelkast). Gebruik na 24 uur ook altijd een nieuw spuitje.

Hoeveel zoutoplossing per keer?

- > Kinderen van 0 tot 1 jaar: 1 milliliter per neusgat per keer.
- > Kinderen vanaf 1 jaar: 2 milliliter per neusgat per keer.

Xylometazoline-neusdruppels

Bij ernstige verkoudheid kunt u ook xylometazoline gebruiken. Deze neusdruppels verminderen de zwelling van het neusslijmvlies. Uw kind kan dan beter ademen. Eerst spoelt u de neus met zoutoplossing. Daarna geeft u de neusdruppels. Lees voor gebruik altijd de bijsluiter.

Gebruik xylometazoline niet langer dan nodig:

- > Maximaal **7 dagen** bij 3 keer per dag 1 druppel per neusgat.
- Na deze periode moet u **minstens twee weken pauze** houden.

Juiste sterkte per leeftijd:

- > 0–2 jaar: 0,025% xylometazoline (alleen op recept).
- > 2–6 jaar: 0,05% – 1 tot 3 keer per dag 1–2 druppels of sprays per neusgat.
- > 6–12 jaar: 0,05% – 1 tot 3 keer per dag 2–4 druppels of sprays per neusgat.
- > 12–18 jaar: 0,1% – 1 tot 3 keer per dag 2–4 druppels of sprays per neusgat.

Wacht minstens 8 uur voordat u de volgende dosis toedient. U kunt in plaats van druppels ook spray gebruiken. De dosering blijft hetzelfde. Volg altijd de bijsluiter.

Kunt u verkoudheid voorkomen?

U kunt verkoudheid helaas niet helemaal voorkomen. Het virus verspreidt zich via de lucht en via de handen. Regelmatig handen wassen helpt om verspreiding te beperken. Rook veroorzaakt extra prikkeling van de slijmvliezen. Houd uw kind daarom uit de buurt van sigarettenrook.

Tot slot

Heeft u nog vragen? Stel ze gerust aan de arts, verpleegkundige of assistente.

