



# VERKOUDEHEID EN NEUSSPOELEN

## bij kinderen

In deze folder geeft het Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over verkoudheid en neusspoelen bij kinderen. Leest u deze informatie zorgvuldig. Indien voor u en/of uw kind van toepassing zullen aanvullingen en/of wijzigingen op deze algemene informatie altijd door uw behandelend arts aan u en/of uw kind worden meegedeeld.

### Verkoudheid

Verkoudheid is een lichte ontsteking van het bovenste deel van de luchtwegen (neus en keel). Verkoudheid wordt veroorzaakt door verschillende virussen. Bij verkoudheid wordt de binnenkant van de neus en keel opgezwollen en rood. Ook wordt teveel slijm geproduceerd. Verkoudheid is de meest voorkomende ziekte bij kinderen. Een kind wordt gemiddeld drie tot zes keer per jaar verkouden. De verkoudheidsvirussen verspreiden zich heel gemakkelijk via de lucht en door fysiek contact.

### Symptomen van verkoudheid

Verkoudheid begint met een verstopte neus en niezen. Vaak heeft uw kind een loopneus en na een paar dagen begint uw kind ook te hoesten. Andere klachten kunnen zijn een zere keel, lichte koorts (tot ongeveer 38,5 °C) en vaak niet zo goed eten.

In de meeste gevallen gaat de verkoudheid binnen tien dagen vanzelf over. In sommige gevallen kunnen complicaties ontstaan. Dit is gelukkig zeldzaam.

Door de verstopte neus kan uw kind niet goed drinken. Let er daarom op dat uw kind voldoende vocht binnen krijgt. Zo voorkomt u uitdroging.

Hoest is één van de meest voorkomende symptomen van verkoudheid bij kinderen. Hoewel een hoest verschrikkelijk kan klinken, is het meestal geen teken van een ernstige aandoening. Hoesten is een reflex die de keel en luchtwegen van uw kind vrij maken. Hoewel hoesten vervelend kan zijn, helpt het uw kind zijn/haar lichaam te genezen of het te beschermen. Een hoest kan wel 3 tot 6 weken aanhouden.

### Wat kunt u doen

Verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus en antibiotica hebben hier geen effect op. Helaas zijn nog geen medicijnen beschikbaar die het virus dat verkoudheid veroorzaakt kunnen aanpakken. Gelukkig zijn er wel manieren om ervoor te zorgen dat uw kind minder klachten heeft.

- Zorg ervoor dat uw kind veel drinkt.
- Wees niet ongerust wanneer uw kind minder eet dan normaal. Door de verkoudheid heeft uw kind minder eetlust.
- Zorg ervoor dat uw kind voldoende rust krijgt.
- Spoel de neus met een zoutoplossing (zie onderstaande tekst)

### Hoe te voorkomen

Het is onmogelijk te voorkomen dat uw kind verkouden wordt. Het virus dat de verkoudheid veroorzaakt verspreidt zich via de lucht en via fysiek contact. Regelmatig de handen van uw kind wassen verkleint de kans op verkoudheid. Houd uw kind altijd uit de buurt van sigarettenrook. Wanneer u het echt niet vertrouwt, raadpleeg dan uw huisarts.

### Neusverkoudheid

Neusverkoudheid is een infectie van het neusslijmvlies. Hierdoor komt vocht vrij, zwelt het neusslijmvlies op en heeft uw kind moeite door de neus te ademen. Kleine kinderen kunnen alleen door hun neus ademen en niet via de mond.

Het vrijgekomen vocht kan ingedikt raken en kan in de neus- en/of keelholte blijven zitten.

Een belemmerde neusademhaling heeft als gevolg dat uw kind minder drinkt en benauwder oogt.

Door de neus te spoelen met een zoutoplossing wordt het slijm verdund en kan uw kind dit makkelijker ophoesten.

### Neusspoelen

Bij het spoelen van de neus wordt met een injectiespuitje (zonder naald) de zoutoplossing in de neus gespoten. Een

dergelijk spuitje zonder naald en ampullen met fysiologische zoutoplossing (NaCl0.9%) zijn verkrijgbaar bij apotheek en/of drogist. ***Maak deze oplossing nooit zelf, uw kind zou dan teveel zout binnen kunnen krijgen!***

### Werkwijze

- Laat uw kind rechtop zitten of houd uw kind glooiend op de arm.
- Breng het spuitje net in de opening van het ene neusgat en duw de oplossing krachtig naar binnen.
- De zoutoplossing wordt doorgeslikt of kan wat teruglopen uit de neus of via de mond terugkomen. Dit is niet erg.
- Herhaal dit voor het andere neusgat.

Het neusspoelen mag zo vaak als nodig is. De zoutoplossing heeft dezelfde samenstelling als de tranen van uw kind, is niet irriterend voor de huid en slijmvliezen en smaakt niet vies. Het kan zijn dat uw kind toediening in het begin niet prettig vindt maar als uw kind merkt dat het zich beter gaat voelen, zal hij/zij toediening steeds minder erg vinden.

Bij baby's die erg verkouden zijn, dient het neusspoelen vóór de flesvoeding of borstvoeding gedaan te worden, zodat zij beter kunnen drinken.

Een ampul zoutoplossing kunt u 24 uur open bewaren (**niet** in de koelkast).

De spuitjes kunt u eventueel wel in de koelkast bewaren maar altijd na 24 uur een nieuw spuitje gebruiken.

Op het spuitje staat een verdeling in milliliters (ml). De hoeveelheid zoutoplossing die per keer wordt gebruikt om de neus te spoelen is ongeveer als volgt.

- ***Kinderen van 0-1 jaar***  
één milliliter per neusgat per keer.
- ***Kinderen van 1 jaar en ouder***  
twee milliliter per neusgat per keer.

Bij ernstige verkoudheid of dichtzitten van de neus kunt eventueel ook xylomethazoline neusdruppels erbij gebruiken.

Hierdoor neemt de slijmvlieszwelling in de neus af, waardoor ademen beter gaat. U spoelt eerst de neus met zoutoplossing en daarna geeft u de xylomethazoline neusdruppels.

Xylomethazoline mag u

- maximaal 7 dagen gebruiken bij een dosering van 3x daags 1 druppel in ieder neusgat conform de hieronder beschreven sterkte **of**
- maximaal 5 dagen gebruiken bij een dosering van 4x daags 1 druppel in ieder neusgat conform de hieronder beschreven sterkte.

Hierna mogen deze neusdruppels minimaal 2 maanden niet worden gebruikt. Het neusspoelen met een zoutoplossing mag zo vaak als nodig is.

### **Sterkte neusdruppels**

#### ***kinderen jonger dan 2 jaar***

Neusdruppels 0,025mg/ml, soms alleen op recept verkrijgbaar.

#### ***kinderen van 2 tot 6 jaar***

Neusdruppels 0,5 mg/ml.

#### ***kinderen vanaf 6 jaar en volwassenen***

Neusdruppels 1 mg/ml.

### **Tot slot**

Voor meer informatie over de rechten van Kind en Ouder in ziekenhuizen in het algemeen en in het Spijkenisse Medisch Centrum in het bijzonder, verwijzen wij u naar de folder *Kind in het Spijkenisse Medisch Centrum*. Deze kunt u o.a. vinden op onze website

[www.spijkenissemc.nl](http://www.spijkenissemc.nl). Op de pagina van het specialisme Kindergeneeskunde treft u ook links aan naar andere websites met zeer nuttige informatie over dit onderwerp.

Mocht u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan uw behandelend arts of de assistente. De medewerkers van de polikliniek KNO zijn op werkdagen van 08.00 – 16.00 uur bereikbaar via telefoonnummer (0181) 65 85 89.