

Geen enkele ouder hoort zijn of haar kind graag hoesten. Maar wanneer stapt u naar de dokter? En wat met hoestsiroop? Vier dingen die u moet weten over acute hoest.

# Eerste hulp bij hoestende kinderen



## Hoesten is een natuurlijk verdedigingsmiddel.

Hoesten is geen ziekte, maar een symptoom. Bijna altijd is de oorzaak een onschuldige luchtweginfectie, een verkoudheid dus. Door te hoesten probeert het lichaam de slijmen, virussen en bacteriën uit de luchtwegen te verwijderen. Hoesten is dus een nuttige reflex die u niet zomaar mag onderdrukken. Een acute hoest kan tot drie weken duren. Duurt de hoest langer, dan spreek je van een chronische hoest. Maak u niet te snel ongerust: voor kinderen tot ongeveer zes jaar is het perfect normaal om zes tot acht keer per jaar een acute luchtweginfectie te hebben. De infectie verdwijnt meestal na een week of tien dagen,

maar de hoest kan een stuk langer aanslepen. Het is dus best mogelijk dat een kind bijna de hele winter lang hoest doordat het de ene verkoudheid na de andere krijgt.

## Hoestsiropen doen meer kwaad dan goed.

Er zijn twee soorten hoestsiropen: siropen die de hoestreflex onderdrukken en de slijmverduuners. Hun nut is niet wetenschappelijk bewezen. Bovendien hebben beide soorten grote nadelen. Een antihoeftsiroop kan ook de ademhaling onderdrukken en is daarom zeker voor kinderen jonger dan zes jaar niet veilig. Door de hoestreflex te verminderen riskeert u bovendien dat de slijmen blijven zitten en dat uw kind een bijkomende

bacteriële infectie krijgt. Een slijmverduuner kan er vreemd genoeg net voor zorgen dat er te veel slijmen ontstaan. Met een hoestsiroop gaan de klachten niet sneller over en kunnen bovendien de luchtwegen vernauwen, waardoor uw kind nog moeilijker ademt.

## Neusspoeling en neusdruppels zijn de beste behandeling.

Een gezond kind dat een verkoudheid krijgt, behandelt u het best door zijn of haar neus regelmatig te spoelen met een fysiologische zoutoplossing. Het zal dan beter kunnen ademhalen en rustiger slapen. Er bestaan ook neusdruppels voor kinderen om het neusslijmvlies te ontzwellen. Geef

die wel niet langer dan een week, zo niet kan de neus chronisch verstopt raken. Door de neus vrij te maken verkleint u ook de kans op een oorontsteking en lagere luchtweginfecties. Aerosollen of puffen heeft bij een acute hoest geen zin. Ook interessant om weten: een lepeltje honing een paar keer per dag zou echt helpen tegen een verkoudheid. Geef wel geen honing aan kinderen jonger dan één jaar.

## Kortademig of hardnekkige koorts? Ga naar de dokter.

Soms is het wel nodig naar de dokter te gaan. Alarmsignalen zijn:

- Koorts die langer dan drie dagen duurt of die niet zakt met medicatie



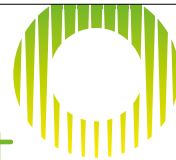
- Kortademigheid
- Een moeizame of piepende ademhaling
- Niet meer kunnen eten of drinken
- Veel ongemak of pijn

Ook als uw kind overgeeft en dat niet snel betert, gaat u het best bij de huis- of kinderarts langs. Doe dat ook als de verkoudheid of de hoest na een week niet duidelijk is verbeterd. Ook met een 'zeehondenhoest', die kan wijzen op valse kroep, gaat u beter naar de dokter. Heeft uw kind in een jaar meerdere infecties van de lagere luchtwegen, zoals een longontsteking of bronchitis, dan laat u dat het best verder onderzoeken. Dan kan er namelijk sprake zijn van astma, hyperreactieve luchtwegen of een andere longziekte. ©

### Snel hulp bij chronische klachten

De dienst longziekten heeft een apart spreekuur voor kinderen met ernstige chronische klachten van de luchtwegen. Mits doorverwijzing van de huis- of kinderarts kan uw kind er binnen een à twee weken terecht.

Comfortlift  
Orona



Wij  
verhogen  
UW  
comfort!



TRAPLIFTEN, HUISLIFTEN,  
PLATEAULIFTEN & GOEDERENLIFTEN  
VRIJBLIJVENDE OFFERTE / BEZOEK  
**BEL GRATIS: 0800 20 950**

SERVICE  
24/24 - 7/7



WWW.COMFORTLIFT.BE

Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem | info@comfortlift.be