

Verkoudheid bij kinderen

Weet wat je kunt doen

CJG Rijnmond. Ondersteuning bij de
grootste opgave in een mensenleven.

Verkoudheid bij kinderen

Kinderen zijn vaker verkouden dan volwassenen, tot wel tien keer per jaar. Dat komt doordat zij nog geen weerstand hebben opgebouwd tegen de meeste verkoudheidsvirussen. Dat zijn er wel tweehonderd! Soms wordt je kind snel achter elkaar besmet met verschillende virussen. Het lijkt dan of je kind nooit opknapt. Maak jij je zorgen over de verkoudheid van je kind? Lees dan deze folder.

Iedereen is weleens verkouden, vooral in maanden met een 'r' in de naam. In die maanden zorgen de koude temperatuur, hoge luchtvochtigheid en weinig zonuren voor een lagere weerstand. Dan slaan besmettelijke virussen zoals verkoudheid gemakkelijk toe.

Verkoudheid bij kinderen: moet ik me zorgen maken?

De ene keer merkt je kind meer van een verkoudheid dan de andere keer. De ene keer lacht en speelt hij vrolijk tussen de niesbeurten door, de andere keer is hij hangerig en moe, slaapt hij meer en voelt hij warm aan. Allemaal heel normaal bij een verkoudheid. Net als bleek zien,

weinig eten, minder drinken, veel huilen en een hoorbare ademhaling. Ook als je kind blaasjes of vlekjes heeft die minder rood of lichter van kleur worden als je er op drukt, is er geen reden tot bezorgdheid. Laat je kind goed uitzieken, dan is hij binnen één tot twee weken weer beter.

Zo wordt het minder vervelend

Ook al is verkoudheid meestal onschuldig, het kan erg vervelend zijn. Heeft je kind veel last van de verkoudheid, dan kun je hem op de volgende manieren helpen.

Zoutoplossing geven

Als je baby of kind een verstopte neus heeft, kan een zoutoplossing helpen. Deze spuit of druppel je zo nodig drie keer per dag in de neus om het snot op te lossen. Een zoutoplossing is verkrijgbaar bij de drogist of apotheek. Let op: kinderen tot 2 jaar mogen geen neusdruppels of -sprays waar xylometazoline in zit. Dit middel kan bijwerkingen hebben. Alleen als een zoutoplossing zonder xylometazoline echt onvoldoende helpt, kun je bij oudere kinderen een neusspray of -druppels met xylometazoline 0,05% gebruiken. Gebruik dit zeker niet langer dan een week achter elkaar.

Mogelijke klachten bij verkoudheid:

- loopneus of verstopte neus
- keelpijn
- hoesten en niezen
- snot-oogjes
- oorpijn
- hoofdpijn
- spierpijn
- verhoging of koorts

Medicijnen gebruiken of niet?

Bij keelpijn of oorpijn is goede pijnstilling belangrijk. Geef op vaste tijdstippen paracetamol als je kind klaagt over keel- of oorpijn. Slecht drinken kan ook een teken van keelpijn zijn. Verder zijn bij een verkoudheid meestal geen medicijnen nodig. Antibiotica helpen niet tegen virussen en van hoestdrank is de werking niet aangetoond. Laat je kind ook niet stomen boven een bak heet water. Het geeft meestal weinig verlichting en de kans op ernstige brandwonden is groot.

Keelpijn verzachten

Het verzachten van keelpijn kan met een koud ijsje, iets kouds eten of drinken. Soms helpt een (zacht) dropje of een lepel honing. Geef kinderen jonger dan 1 jaar geen honing.

Ogen schoonmaken

Een snot-oogje kun je schoonmaken met een watje en schoon (gekookt) water.

Voldoende laten drinken

Laat je kind goed drinken, bied regelmatig kleine beetjes aan. Let er bij baby's op dat zij met een dichte neus vaak moeilijk kunnen drinken. Druppel in dat geval de neus van je baby eerst met de zoutoplossing. Het kan trouwens geen kwaad als (oudere) kinderen een paar dagen niet eten. De eetlust komt vanzelf terug.

Wanneer schakel ik de huisarts in?

Een gewone verkoudheid is geen reden om de huisarts in te schakelen. Maar het is begrijpelijk dat je soms twijfelt. Wanneer is het goed om wél contact op te nemen met de huisarts? Die gevallen zetten we voor je op een rij:

Verhoogde kwetsbaarheid

- Je kind is jonger dan 3 maanden.
- Je kind heeft een verminderde afweer of je baby is te vroeg geboren.

Zorgwekkend gedrag

- Je kind is suf of niet makkelijk wakker te krijgen.
- Je kind kreunt of huult en is niet te troosten.
- Je kind drinkt minder dan de helft van normaal en plast weinig.
- Je kind is helemaal niet zichzelf en je hebt sterk het gevoel dat er iets niet klopt.

Zorgwekkende verschijnselen

- Je kind wordt binnen enkele uren steeds zieker.
- Je kind heeft rode of donkere vlekjes op de huid. Als je erop drukt blijft de kleur net zo rood of net zo donker.
- Je kind heeft een piepende ademhaling.
- Je kind is benauwd of heeft een opvallend snelle ademhaling.
- Je kind hoest bloederig slijm op.
- Je kind kan het speeksel niet meer doorslikken: het loopt langs de kin.
- Je kind heeft roodheid of zwelling achter het oor of een oor dat meer van het hoofd gaat afstaan.

De verschijnselen duren erg lang

- Je kind heeft langer dan vijf dagen koorts of krijgt voor de tweede keer koorts.
- Je kind heeft langer dan zeven dagen keelpijn.
- Je kind heeft oorpijn die na drie dagen nog niet minder wordt.
- Je kind heeft langer dan één week een loopoor.

Wat doet CJG Rijnmond?

Het CJG is er voor jou als (aanstaande) ouder en jouw kind. We volgen de ontwikkeling en onderzoeken de gezondheid van kinderen van 0 tot 18 jaar. Zo'n 275.000 kinderen komen jaarlijks langs op één van onze CJG-locaties of ontmoeten we thuis, op school of online. Van Brielle tot Barendrecht en van Rhoon tot Rotterdam.

Geen vraag is ons te gek

In elke fase van het leven van jouw kind, van baby tot puber, kunnen we je helpen. Ook tijdens de zwangerschap. Of je nu vragen hebt over opvoeden, opgroeien of gezondheid. Onze professionals zoals jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten, (ortho)pedagogen en andere deskundigen staan voor je klaar. Met antwoorden en advies. Zo ondersteunen wij jou bij de grootste opgave in een mensenleven.

Contact

Je vindt ons online én offline, bijvoorbeeld via telefoon of WhatsApp. Kijk voor alle manieren op cjpgrijnmond.nl/contact. Ook staat er op onze website een overzicht van webinars, (online) cursussen en (thema)bijeenkomsten die wij aanbieden.

Deze folder is gemaakt in samenwerking met:



088 - 20 10 000



cjpgrijnmond.nl



mijn.cjpgrijnmond.nl

Volg ons:
CJG Rijnmond



Scan this QR-code
for information in
other languages