

Diarree

Diarree ontstaat als gevolg van een storing in de spijsvertering. Een onschuldige ontsteking of buikgriep zijn de belangrijkste oorzaken. Omdat kinderen zeer gevoelig zijn voor vochtverlies, kan diarree bij hen snel tot uitdroging leiden. Deze gevaarlijke situatie kan worden voorkomen door het kind genoeg te laten drinken. Als regel geldt dat één glas vocht per ontlasting moet worden gedronken. Bij kleine kinderen moet de diarree binnen twee dagen verminderen. Indien dit niet het geval is, is het verstandig een arts te raadplegen. Zuigelingen die diarree hebben, moeten altijd door een arts worden onderzocht. Om het vochtverlies te compenseren kun je eventueel orale rehydratievloeistof (ORS) gebruiken. Dit is een oplossing van suikers en mineralen in water. Deze vloeistof heeft geen invloed op de oorzaak van de diarree, maar voorkomt we uitdroging. Het is wel heel belangrijk dat u zich exact houdt aan het doseringsschema op de bijsluiter. Raadpleeg daarvoor je huisarts of vraag uw Alphega apotheek om advies.

Oorpijn

Oorpijn wordt vaak veroorzaakt door een ontsteking van het middenoor. Kinderen tot zes jaar zijn hiervoor extra gevoelig, omdat zij nog geen compleet afweersysteem hebben. Dat is ook de reden dat een middenoorontsteking vaak ontstaat bij kinderen die net een verkoudheid, mazelen of waterpokken hebben gehad. Een middenoorontsteking is meestal het gevolg van onvoldoende beluchting of afvoer via de zogenaamde 'Buis van Eustachius'. Deze buis vormt de verbinding tussen het middenoor en de neusholte. Bij een ontsteking van het middenoor kan er door ophoping van slijm en etter druk ontstaan op het trommelvlies, wat erg pijnlijk is.

Als u denkt dat uw kind een oorontsteking heeft, kunt u beter niet zelf gaan dokteren, maar uw huisarts raadplegen.

Verkoudheid

Verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus dat met name de keel en neus aantast. Vooral kinderen zijn erg vatbaar. Het duurt meestal kort en gaat vanzelf weer over. De belangrijkste klachten zijn

een verstopte neus, niesbuien en een waterige afscheiding uit de neus. Als uw kind verkouden is, is het belangrijk dat het voldoende nachtrust krijgt. Zorg er ook voor dat de luchtvochtigheid in huis op peil blijft door bakjes met water aan de radiatoren te hangen. Als uw kind erg veel hinder ondervindt van een verkoudheid kunt u eventueel de neus druppelen met een fysiologische zoutoplossing

Geneesmiddelen toedienen

Veel kinderen hebben problemen met het innemen van hun medicijnen, daarom de volgende tips:

- Vloeibare geneesmiddelen kunt u toedienen met behulp van een doseerspuitje. Zo kunt u altijd de exacte dosering bepalen.
- Tabletten en capsules zijn voor baby's en peuters erg moeilijk door te slikken. Ze worden daarom ook meestal niet voorgeschreven. Als uw kind toch capsules heeft gekregen, kunt u uw Alphega apotheek vragen of ze geopend mogen worden. In dat geval kun je de inhoud door het eten strooien.

Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

Kinderkwaaltjes



Wat kunt
u er zelf aan
doen?

Vraag ons gerust om advies

 **alphega**
apotheek

altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Kinderkwaaltjes

In deze folder de meest voorkomende kinderkwaaltjes.

Luieruitslag

Luieruitslag is voor een baby erg vervelend. Als de huid in contact komt met urine, worden door zuur en vocht irritaties veroorzaakt. De huid onder de luier is plaatselijk schraal, rood en pijnlijk. Op de billen en in de liezen zijn vaak kleine blaasjes te zien. De tere huid kan zelfs stuk gaan en open, vochtige plekken vertonen. De darmbacteriën in de ontlasting verergeren de klachten.

Een behandeling met bepaalde geneesmiddelen (zoals antibiotica) kan luieruitslag tot gevolg hebben. Luieruitslag kan worden voorkomen door te zorgen voor schone en droge billen. Verschoon daarom de luier zo vaak mogelijk en laat de baby ook eens een tijdje zonder luier liggen. Door de billen verder een aantal malen per dag te wassen met lauw water en ze daarna in te smeren met billenzalf kunt u voorkomen dat luieruitslag ontstaat. Bij beginnende huidirritatie kunt u de billetjes het beste insmeren met zinkolie of zinkzalf.

Berg

Losse, vette korstjes op het midden van het hoofdje. Berg kan zich verspreiden naar de oren, de nek en het gezichtje. Berg kunt u verwijderen door babyolie in te laten trekken en met een speelkaart te verwijderen.

Spruw

Dit is een infectie veroorzaakt door een schimmel die normaal op de huid voorkomt. Wanneer het klimaat voor deze schimmel optimaal is, kan deze in de mond een ontsteking veroorzaken. Bij een witte aanslag op de tong in combinatie met witte puntjes aan de binnenkant van de wangetjes kan er sprake zijn van spruw en moet u contact opnemen met een huisarts.



Voeding

Borstvoeding

Borstvoeding is de beste en meest natuurlijke voeding voor uw baby. De samenstelling van moedermelk is precies op de behoefte van de baby afgestemd en op de juiste temperatuur beschikbaar. Naast voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen zitten in moedermelk ook afweerstoffen die de baby een belangrijke bescherming geven tegen infectieziekten. Een met de borst gevoed kind heeft minder kans op allergische aandoeningen (met name als de baby minimaal zes maanden borstvoeding heeft gehad), luchtweginfecties, oorontstekingen, maag- en darmstoornissen en diarree. Ze hebben een betere bouw van het immuunsysteem.

Toch kunnen er omstandigheden zijn van medische of praktische aard waardoor u uw baby geen borstvoeding kunt geven. Dan is het prettig te weten dat flesvoeding een goed alternatief is.

Vitaminen

Wanneer u borstvoeding geeft, heeft uw kindje de eerste dertien weken extra vitamine K nodig. Als de baby twee weken oud is en alleen borstvoeding krijgt, wordt ook extra vitamine D aanbevolen. Flesvoeding bevat vitaminen D en K.

Afhankelijk van de soort, de hoeveelheid en het merk van de voeding kan het nodig zijn extra vitamine D te geven. Lees hiervoor de gegevens op de verpakking of vraag advies bij uw Alphega apotheek of consultatiebureau.

Zuigelingen en kinderen tot vier jaar hebben het hele jaar door 10 microgram extra vitamine D nodig.

Duimzuigen

Duimzuigen komt veel voor en kan geen kwaad. Het kalmeert onrustige baby's en geeft een veilig gevoel aan peuters en kleuters. Baby's kunnen ongeveer een maand na de geboorte met duimzuigen beginnen. Omdat bij flesvoeding de baby minder hard moet zuigen dan bij borstvoeding, wordt de zuigbehoefte minder bevredigd. Baby's die flesvoeding krijgen, zuigen

daarom in verhouding meer op de duim. Duimzuigen is niet eenvoudig af te leren. Een duim kan nu eenmaal niet even worden weggelegd, zoals een fopspeen. Een fopspeen is zachter dan een duim, zodat er minder druk op de tandjes staat. Hierdoor krijgen kaken en gehemelte een betere kans op een natuurlijke ontwikkeling. Een fopspeen heeft daarom de voorkeur boven de duim.

Doorkomende tandjes

Als de baby vijf tot zes maanden oud is, komen de eerste tandjes te voorschijn. Er zijn kinderen die hier geen last van hebben, maar dit proces gaat helaas ook vaak gepaard met vervelende verschijnselen. Wanneer een tandje doorkomt, wordt de baby zeurderig, huilerig en rusteloos. Hij of zij slaapt slecht en heeft last van pijn, kwijlen, diarree, luieruitslag en koorts. Zodra het tandje is doorgebroken, verdwijnen de klachten weer.

Er zijn suikervrije geneesmiddelen verkrijgbaar die op het tandvlees gesmeerd kunnen worden, waardoor de pijn minder wordt. U kunt de druppels of de gel met een wattenstaafje of uw vingertoppen maximaal vier keer per dag op de pijnlijke plaats aanbrengen. De baby mag hierna drie kwartier niet eten of drinken, omdat anders het geneesmiddel wegspoelt. Bij niet al te hoge koorts kunt u eventueel, bij voorkeur na overleg met uw arts of apotheek, een paracetamol zetpil geven.

Wanneer moet u een arts raadplegen?

Bij ernstige of lang aanhoudende klachten doet u er goed aan een arts te raadplegen. Dit geldt vooral bij hoge koorts en koorts die langer dan drie dagen aanhoudt.

Geneesmiddelen

Koorts

Bij kleine kinderen treedt soms plotseling hoge koorts op, die over het algemeen ook weer snel zakt. Meestal is er dan ook geen reden tot ongerustheid. Eventueel kunt u uw kind een paracetamol zetpil geven. Raadpleeg uw Alphega apotheek voor de juiste sterkte. Let er verder op dat uw kind genoeg drinkt. Kleine kinderen drogen namelijk snel uit.