Oei, ik groei!

BESTSELLER nr. 1 BABYONTWIKKELING

Alles over...

# verkoudheid

# Baby's zijn vaak verkouden

Als je baby voor het eerst verkouden is, schrik je misschien wel even. Dit is heel normaal, want het is heel vervelend je baby zoveel moeite te zien hebben met ademhalen. Gelukkig is een verkoudheid bij je baby, net als bij jezelf, in principe niks om je grote zorgen over te maken. Meestal is het binnen ongeveer twee weken weer over.

Vaak is een kindje in het eerste jaar meerdere keren verkouden. Zeker als je nog meer kinderen hebt of als je baby naar een dagverblijf gaat, komt hij of zij met veel verkoudheidsvirussen in aanraking.

Er zijn verschillende virussen die rondgaan en voor een verkoudheid kunnen zorgen. Het lichaam van je kindje heeft nog geen antistoffen opgebouwd tegen al die virussen.

Kleine kinderen kunnen veel last hebben van een verkoudheid, vaak nog meer dan volwassenen. Vooral baby's kunnen er in de eerste paar maanden veel last van hebben, omdat zij nog moeilijk door de mond kunnen ademen. Ook zijn de neusgaatjes in verhouding nog klein.

Baby's en kleine kinderen hebben in grote lijnen dezelfde klachten bij een verkoudheid als volwassenen. Maar de holtes zijn bij een klein kindje nog niet goed ontwikkeld. Die kunnen dus ook niet snel ontsteken. Een baby kan wel last hebben van vieze oogjes.

# Symptomen van een verkoudheid

Als je kindje verkouden is kan het last hebben van:

- Hoesten
- Een verstopte neus of loopneus
- Waterige oogjes en 'snotoogjes' (soms dichtgeplakt)
- Verhoging, koorts (kortdurend)
- Keelpijn
- Hoofdpijn
- Hangerig, huilerig

Drinken kan bij een flinke verkoudheid moeilijker zijn voor je kindje. Als het neusje verstopt is, kan je kindje moeilijker ademhalen tijdens het drinken. Gelukkig kan je hem of haar een beetje helpen.

**Drie tips voor voeden bij verkoudheid**

1. Houd je kindje rechtop voordat je begint (ook het hoofdje), dan kan het slijm wat naar beneden zakken. Ook kun je eventueel een neuspompje gebruiken.
2. Houd je kindje ook rechtop tijdens het voeden. Als dat zwaar is, gebruik dan een voedingskussen of andere ondersteuning.
3. Voed eventueel wat vaker en korter.

Oei, ik groei!

Welke dingen kan je doen om te helpen en welke dingen kan je juist beter niet kunt doen...

**Do's**

- Maak de oogjes schoon met een steriel gaasje en steriel (dat is gekookt, en dan weer afgekoeld) water.
- Gebruik een speciale neusspray voor baby's (let op de leeftijdsindicatie!).
- Gebruik speciale baby-balsem (let op de leeftijdsindicatie!).
- Zorg dat de lucht in huis niet te droog is.
- Let erop dat je kindje niet op de tocht ligt!
- Vertroetel je baby met extra aandacht en liefde.

**Dont's**

- Gebruik geen neusdruppels of -spray met xylometazoline of oxymetazoline.
- Gebruik geen 'normale' mentholbalsem bij kinderen onder de 2 jaar.
- Laat een kind onder de 2 jaar niet 'stomen' i.v.m. verbrandingsgevaar.
- Verhoog de slaapkamertemperatuur niet (houd 16-18 graden Celsius aan).

**Wanneer neem je contact op met je huisarts?**

- Jonger dan 3 maanden: Als er sprake is van koorts die langer dan 24 uur duurt, als de koorts heel snel stijgt, of als de koorts weg was en terugkomt.
- Vanaf 3 maanden: Meer dan twee dagen koorts.
- Piepende ademhaling en/of benauwdheid.
- Sufheid.
- Weinig drinken (minder dan de helft van wat hij of zij normaal drinkt).
- Als je kindje ook andere symptomen heeft (die niet bij een verkoudheid horen).
- Als de verkoudheid langer duurt dan veertien dagen.

**Phoebe:** ‘Ik vond het heel spannend toen James voor het eerst verkouden werd. Meerdere keren per nacht ben ik mijn bed uitgegaan om te controleren of het wel goed met hem ging. Dit werd pas minder naarmate hij in zijn eerste jaar steeds vaker verkouden werd. Vooral met voeden was dit erg lastig, hij kon moeilijk ademhalen omdat zijn neusje dicht zat. Ik voedde hem wat vaker zodat het hem niet te veel energie kostte.’

Een baby kan zijn of haar neusje nog niet snuiten...
Een verstopt neusje in 2 stappen behandelen met de Otrivin Baby methode
Otrivin
Baby
of
+
STAP 1
Het neusje voorbereiden
Slijm en korstjes verzachten en verdunnen om ze makkelijker uit het neusje te halen. Gebruik hiervoor Otrivin Baby Zoutoplossing Monodose of Otrivin Baby Zoutoplossing Neusspray (handige dosseerspray).
STAP 2
Het neusje schoonmaken
Gebruik Otrivin Baby Aspirator Neusjesreiniger, een speciaal apparaatje dat het neusje van je baby zachtjes reinigt door het slijm uit de verstopte neusgaatjes te verwijderen. Het is eenvoudig en hygiënisch in gebruik.
Otrivin
Baby