Oei, ik groei!

www.oeiikgroei.nl

VAN DE NR. 1 VOOR JOU

Alles over...

Verkoudheid

wat | wanneer | tips

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 zien hebben met zo'n snotneusje. 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 uk naar een dagverblijf gaat, komt je kindje met veel verkoudheidsvirussen in aanraking.

Er zijn verschillende virussen die rondgaan en voor een verkoudheid kunnen zorgen. Het lichaampje 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

- 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.

Dit zijn de dingen die jij kunt doen om te helpen en dit zijn de dingen die je juist beter niet kunt doen…

Do's

- Oogjes schoonmaken met een steriel gaasje en steriel (dat is gekookt, en dan weer afgekoeld) water.
- Speciale neusspray voor baby's (let op de leeftijdsindicatie!).
- 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!
- 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.

Romy: ‘Ik was heel bezorgd toen Luuk voor het eerst verkouden was. De eerste nacht ben ik een paar keer gaan controleren of het wel goed ging met hem. Na verkoudheid nummer drie werd dat pas minder.’

Laura: ‘Tess is in het eerste anderhalf jaar zo vaak verkouden geweest. Vooral met voeden was dat lastig.
Ze kon dan vaak zo moeilijk ademhalen doordat haar neusje dichtzat. Ik hield dan haar bovenlijfje rechtop tijdens het voeden, en ik voedde haar wat vaker. Dat hielp.’

Wil je weten wat jij kunt doen als je kindje verkouden is? Dan is het goed om je te verdiepen in het onderwerp verkoudheid.

Oei, ik groei!

De mentale ontwikkeling van je baby
Is jouw baby in sommige periodes wat extra Hangerig, Huilerig en Humeurig? Dan is de kans groot dat hij of zij in een sprongetje zit. Welke sprongetjes maakt je baby precies en hoe kan je je baby daarbij helpen? Als je dat wilt weten, gebruik dan *Oei, ik groei!*, het best verkochte babyboek, én de best verkochte baby-app ter wereld. Miljoenen ouders (en kinderen!) zijn hier al mee geholpen!

Verwacht je een kindje? Dan is het *Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek* een 'must-have'. Dit complete handboek is lekker om te lezen en staat bomvol interessante informatie.

Oei, ik groei!
dr. Hetty van de Rijt, dr. Frans X. Plooij, Xaviera Plas-Plooij
Prijs € 32,-
ISBN 978 90 5956 848 8

www.oeiikgroei.nl

MIJN KRAAM SHOP.NL

Alle producten voor de eerste kraamweken!

MijnKraamShop.nl: De beste producten voor borstvoeding, moeder- & babyverzorging en de goedkoopste kraampakketten.