

Kinderkwaaltjes en kinderziektes

• KINDEREN EN MEDICIJNEN • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT
KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U BETER
NAAR UW HUISARTS GAAN



VRAAG OVER UW MEDICIJNEN? VRAAG HET UW APOTHEKER

KINDEREN EN MEDICIJNEN

Kinderen zijn kinderen en geen kleine volwassenen, zowel wanneer ze gezond zijn als wanneer ze ziek zijn. We praten niet voor niets over kinderkwaaltjes en kinderziektes. In de deze folder kunt u een omschrijving vinden van een aantal veel voorkomenden kinderkwaaltjes en kinderziektes. Daarbij staat vermeld wat u zelf kunt doen en wanneer het verstandig is naar uw huisarts te gaan. Natuurlijk kunt u altijd uw huisarts raadplegen als u de situatie niet vertrouwt.

Difterie, tetanus, polio, bof, mazelen en rode hond komen, zeker bij jonge kinderen, vrijwel niet meer voor doordat kinderen op het consultatiebureau of bij de huisarts of GGD worden ingeënt met DKTP- en BMR-vaccin. Hoewel kinderen worden ingeënt met kinkhoestvaccin, kunnen ze toch een lichte vorm van kinkhoest krijgen.

Heeft u vragen over medicijnen, bijvoorbeeld over hoeveel medicijn u uw kind moet geven of over bijwerkingen of heeft uw kind problemen met het innemen van medicijnen, vraag dan advies aan uw apotheker. U kunt de apotheek natuurlijk ook bellen. Het telefoonnummer kunt u vinden op het etiket van het medicijn.

KINDERKWAALTJES EN KINDERZIEKTES

ALLERGIE (OVERGEVOELIGHEID)

Wanneer uw kind last heeft van hevige niesbuien, tranende ogen, benauwdheid, huiduitslag, vochtblaasjes of jeuk, dan kan dat het gevolg zijn van een allergie. Deze overgevoeligheidsreacties worden meestal veroorzaakt door graspollen, boompollen, huisstofmijt, huisdieren of door bepaalde stoffen in de voeding.

Hooikoorts is een allergische reactie op stuifmeel of pollen van grassen en bomen. Het gaat gepaard met een verstopte neus, loopneus, niezen en jeukende, tranende ogen. Het kind zal hier

vooral buiten last van hebben op droge dagen in de lente of de zomer.

Als uw kind ergens allergisch voor is, kunt u proberen het contact van het kind met deze stof zo veel mogelijk te vermijden. Dit zal alleen niet altijd mogelijk zijn. Uw huisarts of specialist kan soms bepalen of en waar uw kind allergisch voor is. Hij kan eventueel een medicijn voorschrijven.

BRANDWONDEN

Veel brandwonden ontstaan doordat kinderen een hete vloeistof (thee, koffie) over zich heen krijgen. Berucht zijn ook te warm leidingwater, spetterende bakboter en gloeiende voorwerpen (radiator, oven, kookplaat). Bij verbrandingen moet u direct beginnen met koelen onder lauw stromend water. **Eerst water, de rest komt later!** Als er geen stromend water is, kunt u natgemaakte doeken gebruiken, koel desnoods met slootwater. **Koel ten minste 5 minuten.** Langer is beter, maar pas dan wel op voor onderkoeling. Kleding die vastkleeft aan de brandwond, kunt u gewoon laten zitten.

Neem contact op met uw huisarts

- als een baby of peuter een brandwond heeft;
- als er een geelwitte, droge plek ontstaat die geen pijn doet;
- bij een brandwond in het gezicht of hals, op de handen of op de geslachtsdelen;
- als de brandwond groter is dan de handpalm van degene die zich heeft gebrand;
- als er na enkele dagen geelgroen vocht uit de brandwond komt;
- als u grote blaren ziet of als de brandwond vochtig is.

Neem **direct** contact op met uw huisarts

- bij een mogelijk inwendige verbranding door het inademen van stoom of hete lucht;
- bij brandwonden die zijn veroorzaakt door een chemisch product of door elektriciteit.

Geef het kind bij ernstige verbrandingen niets te eten of te drinken. Reden hiervoor is dat uw kind in het ziekenhuis misschien onder narcose moet worden gebracht.

Verbind de brandwond met steriel verband. Heeft u dit niet bij de hand, dan is een schoongewassen theedoek ook goed.

Smeer nooit iets op de brandwond, ook geen brandzalf. Brandwonden kunnen namelijk gemakkelijk gaan ontsteken, zeker als er niet-steriele brandzalf op wordt gesmeerd. Bovendien kan een arts een brandwond die bedekt is met zalf, moeilijk beoordelen.

Bij kleine, rode, droge brandwonden is het voldoende de wond te koelen en te laten drogen aan de lucht. Kleine, rode, vochtige brandwonden, ook die met blaren, kunt u het beste afdekken met een pleister.

Zorg ervoor dat het slachtoffer zittend wordt vervoerd. Het hoofd moet altijd hoger zijn dan de rest van het lichaam in verband met mogelijke oedeemvorming (vochtophoping).

BUIKPIJN

Als kleine kinderen klagen over pijn in hun buik, is het vaak moeilijk uit te maken wat de oorzaak is. De buikpijn kan een lichamelijke oorzaak hebben, zoals verstopping of beginnende buikgriep. Maar ook bij een middenoorontsteking kunnen kinderen klagen over buikpijn. Kinderen kunnen ook last hebben van buikpijn als ze te veel hebben gegeten of gedronken.

De oorzaak kan echter ook psychisch zijn, bijvoorbeeld omdat het kind ergens tegenop ziet en zich daar zorgen over maakt. Pijnstillers hebben in het algemeen weinig effect bij buikpijn. Wel kunt u iets warmes, bijvoorbeeld een lauwarme kruik, op de buik van het kind leggen. Zacht over de buik wrijven, kan ook helpen.

Als de buikpijn in korte tijd ontstaat en hevig is, kunt het beste de temperatuur opnemen en uw huisarts raadplegen. Als een kind vaak last heeft van buikpijn, is het verstandig een keer bij uw huisarts langs te gaan.

DARMKRAMPEN

Darmkrampen komen voornamelijk voor bij jonge baby's. De baby huult hard en hardnekkig, heeft een gespannen buik en trekt na de voeding zijn knieën op naar zijn buik. Het kan komen door te veel lucht in de darm, bijvoorbeeld door te gulzig drinken, of door de soort voeding. Meestal is afleiding een goede oplossing. Neem uw baby op de arm of in een draagzak en loop zachtjes met uw baby door de kamer. Probeer het kind een beetje te troosten. Zachtjes over de buik wrijven, kan ook helpen.

Een enkele keer komt het voor dat baby's overgevoelig zijn voor bestanddelen in de melk en ontstaan hierdoor darmkrampen. De baby kan zowel overgevoelig zijn voor flesvoeding als voor bestanddelen in de borstvoeding, bijvoorbeeld wanneer de moeder zelf melk heeft gedronken. Vraag in zo'n geval advies op het consultatiebureau of aan uw huisarts. Hij kan beoordelen of de voeding moet worden veranderd. Overgevoeligheid voor koemelk verdwijnt meestal rond het tweede jaar.

DIARREE

Diarree is een waterige, dunne ontlasting die vaker komt dan normaal. Het wordt meestal veroorzaakt door een infectie. Meestal gaat het binnen drie tot vijf dagen vanzelf weer over.

Bij diarree verliest het kind veel vocht. Om uitdroging te voorkomen, is veel drinken noodzakelijk. Water, thee, vruchtensap (geen grote hoeveelheden appelsap), heldere soep, rijstewater of een ijslolly. Voor kinderen in het algemeen geldt ten minste 1 liter vocht per dag.

Behalve (extra) drinken, mag de gewone voeding worden gegeven. Voor de baby betekent dit dus gewoon borstvoeding of flesvoeding en eventueel ook bijvoeding. Om extra drinken te geven, kunt u extra vocht aan de flesvoeding of bijvoeding toevoegen. Kinderen die vaste voeding krijgen, mogen eten en drinken wat ze kunnen verdragen.

Bij ernstige diarree en bij diarree die gepaard gaat met overgeven, verliezen baby's en kleine kinderen snel veel vocht en zouten. Ze kunnen daardoor uitdrogen. Het kind plast dan niet meer en wordt suf.

Bij ernstige diarree kunt u het beste orale rehydratievloeistof (ORS) gebruiken. Dit is een drank voor het aanvullen van vocht en zouten. U maakt het van een poeder die u in uw apotheek kunt kopen. Het poeder kunt u volgens de aanwijzingen in de bijsluiter oplossen in kraanwater of in mineraalwater zonder koolzuur. Er zijn ook producten met een vruchtensmaak in de handel.

Als u borstvoeding of flesvoeding geeft, kunt u deze drank als aanvulling op de voeding geven. U mag de drank niet mengen met de voeding. U kunt uw kind de drank geven na elke waterdunne ontlasting. Probeer wel bij te houden hoeveel uw kind drinkt en hoe vaak het plast. Omdat diarree meestal besmettelijk is, is het verstandig extra op de hygiëne te letten.

Heeft een kind jonger dan twee jaar veelvuldige waterdunne diarree, neem dan binnen één dag contact op met uw huisarts. Doe dit bij een kind ouder dan twee jaar na drie dagen. Neem meteen contact op met uw huisarts als de diarree samengaat met ernstig braken, als er bloed in de ontlasting zit, als het kind suf wordt of als het 24 uur niet heeft geplast.

Voor diarree bij kinderen ouder dan acht jaar kunt u *loperamide* gebruiken. Het stopt de diarree binnen enkele uren, maar neemt de oorzaak van de diarree niet weg. Het mag niet worden gebruikt bij koorts of als er bloed in de ontlasting zit en niet langer dan twee dagen achtereen.

ECZEEM

Bij eczeem is de huid rood, droog en schilferend. Meestal jeukt het erg. Soms ontstaan er blaasjes met vocht. De kapotte blaasjes vormen vaak korstjes.

Eczeem kan op het hele lichaam voorkomen, maar komt vooral voor in het gezicht, op de wangen en het voorhoofd, in de elleboogplooien en in de knieholte. Bij lichte vormen van eczeem is het voldoende de huid regelmatig in te smeren met een vette crème, zoals *lanettecrème*.

Eczeemplekken kunt u behandelen met *vaseline-lanettecrème* (bij droog eczeem) of met *zinkolie* (bij nattend eczeem).

Het is verstandig het baden te beperken. Gebruik zeep spaarzaam en bij voorkeur een milde zeep, een zeepvrije wasemulsie of een pH5-zeep. Aan het badwater kunt u zo nodig een (vette) badolie of badzalf toevoegen. Kleed het kind in luchtige katoenen kleren, omdat wol en kunststof de huid meer irriteren. Als ondanks deze maatregelen het eczeem blijft jeuken en/of de huid kapot gaat, kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts.

GRIEP

Griep wordt door een virus veroorzaakt. Omdat virussen niet gevoelig zijn voor antibiotica, is aan de griep zelf weinig te doen. Het beste kunt u uw kind goed laten uitzieken. Griep gaat vaak gepaard met koorts, spierpijn en verkoudheid. Wat u hierbij kunt doen, kunt u vinden onder **Koorts** en onder **Verkoudheid**. Bij kinderen kan griep leiden tot een oorontsteking (zie Oorpijn).

Soms kan een chronische bronchitis of longontsteking ontstaan. Waarschuw uw huisarts als uw kind meer dan 5 dagen koorts heeft, als de koorts terugkomt nadat het kind koortsvrij is geweest of als u de situatie niet vertrouwt.

HERSENVLIESONTSTEKING (MENINGITIS)

Hersenvliesontsteking wordt meestal veroorzaakt door een virus of een bacterie, soms door een schimmel of parasiet. Als een virus de veroorzaker is, duurt de infectie meestal 4 tot 10 dagen en heeft geen ernstige gevolgen. Als een bacterie de veroorzaker is, kan het daarentegen wel ernstige gevolgen hebben.

Verschillende bacteriën, in totaal zo'n 28, kunnen hersenvliesontsteking veroorzaken. Tegen de bacteriën *Haemophilus influenzae* type B, meningokokken type C en pneumokokken worden kinderen ingeënt. Het aantal infecties door deze bacteriën is sindsdien drastisch gedaald.

Andere bacteriën, virussen, schimmels en parasieten kunnen meningitis blijven veroorzaken.

Hersenvliesontsteking door een bacterie is te herkennen aan hoge koorts, koude rillingen en hoofdpijn, pijn in de rug, buik en armen en benen. De patiënt is misselijk en braakt en kan last hebben van nekstijfheid en stijfheid van de rug. In ernstige gevallen kan verwardheid of een delirium ontstaan en de patiënt kan snel in een

coma geraken. Zenuwtrekkingen of duidelijke epileptische aanvallen komen voor.

Bij een hersenvliesontsteking door meningokokken kan ook bloedvergiftiging ontstaan. Dit is te herkennen aan huidbloedinkjes, soms zo klein als een speldenknop, en huiduitslag. De bloedinkjes ontstaan overal op de huid en de slijmvliezen, maar nooit onder het nagelbed.

Als uw kind last heeft van de verschijnselen van een hersenvliesontsteking, neem dan zo snel mogelijk contact op met uw arts.

HOEST

Hoest ontstaat doordat de luchtwegen worden geprikkeld, bijvoorbeeld doordat de luchtwegen allergisch zijn voor bepaalde stoffen, door een verkoudheidsvirus of door te droge lucht in huis. Een onschuldige hoest gaat meestal vanzelf over. Een pijnlijke keel door het hoesten kunt u verzachten met *tijmstroop* of *althaeastroop*.

Er is suikervrije hoeststroop en stroop met suiker in de handel. Suiker in stroop is slecht voor het gebit. Zorg er dus voor dat de tanden worden geïmagineerd na gebruik van stroop met suiker.

Als een kind dat jonger is dan 6 maanden, last heeft van hoest, kunt u het beste uw huisarts raadplegen. Bij oudere kinderen is het pas nodig contact op te nemen met uw huisarts als de hoest langer dan twee weken aanhoudt of als de hoest steeds terugkomt.

JEUK

Jeuk kan worden veroorzaakt door muggenbeten of waterpokken, maar ook door bijvoorbeeld vlooiënbeten, kwalpenbeten, galbulten, door eczeem of droge huid.

Muggenbeten kunt u zo veel mogelijk voorkomen door een hor voor het raam te plaatsen of door vitrage of een klamboe over de kinderwagen, de wieg of het bedje te hangen. Smeer de huid liever niet in met een insektenwerend middel, omdat deze giftige stoffen, vooral bij kleine kinderen, gemakkelijk door de huid in het lichaam kunnen komen. Eventueel kunt u wat insektenwerend middel op de kleren doen (pas op voor vlekken!). Gebruik geen spuitbussen met insektenwerend middel omdat die giftig zijn bij inademen.

Jeukende muggenbeten kunt u deppen met azijn. Bij erge jeuk kunt u er *lidocainelevomentholgel* op doen.

Ook bij vlooiënbeten, kwallenbeten of galbulten kunt u *lidocainelevomentholgel* gebruiken. Raadpleeg uw huisarts als de beten door krabben ontstoken raken.

KOORTS

We spreken van koorts als de lichaamstemperatuur hoger is dan 38 °C. Koorts is een natuurlijke afweerreactie van het lichaam tegen een ziekteverwekker, zoals een bacterie of een virus. Het is dan ook niet altijd nodig een koortsverlagend middel aan uw kind te geven. Kleeft het kind niet warm aan. Zorg ervoor dat de omgeving niet te warm is en leg uw kind niet onder dikke dekens. Een lakentje is meestal voldoende. Als uw kind het koud heeft of rilt, kunt u het tijdelijk met een deken of dun dekbed toedekken.

Geef uw kind bij koorts extra te drinken, een ijslolly mag ook. Dwing het kind niet te eten als het geen trek heeft. Kinderen vanaf 3 maanden mogen *paracetamol* in de vorm van een zetpil of tablet hebben als ze erg ziek zijn of als ze pijn hebben.

Neem contact op met uw huisarts als uw kind met koorts

- zeker wordt en gaat overgeven of diarree krijgt of slecht gaat drinken;
- kreunt of huult en niet is te troosten;
- steeds snel ademt of benauwd is;
- suf wordt en niet gemakkelijk wakker te krijgen is;
- bewusteloos raakt;
- puntvormige huidbloedinkjes krijgt.

Waarschuw ook uw huisarts als een kind jonger dan drie maanden een temperatuur van meer dan 38 °C heeft of als een kind ouder dan drie maanden langer dan drie dagen koorts heeft.

In zeldzame gevallen kunnen kinderen tussen de 6 maanden en 5 jaar bij hoge koorts een koortsstuip krijgen. Het kind krijgt dan spierschokken en is niet meer aanspreekbaar. De ogen kunnen wegdraaien, de ademhaling is vaak schokkend en het kind kan soms blauw aanlopen. Laat uw kind dan niet alleen. De aanval duurt meestal niet langer dan een paar minuten. Waarschuw altijd uw huisarts als uw kind een koortsstuip heeft (gehad).

LUIERUITSLAG

Luieruitslag ontstaat door inwerking van urine en ontlasting op de huid van de billen, soms ook op andere plekken die door de luier worden bedekt. U kunt het zo veel mogelijk voorkomen door uw kind niet lang met een vieze luier te laten lopen. Bij warm weer kunt u het kind - als het mogelijk is - het beste zonder luier laten liggen of lopen.

Baby's kunt u het beste ongeveer een kwartier na de voeding verschonen. De meeste kinderen plassen namelijk vlak na de voeding.

Mocht uw kind toch luieruitslag krijgen, dan kunt u het behandelen door de luiers vaker te verwisselen en door de schoongemaakte billen bij elke luierverschoning in te smeren met *zinkolie* of *zinkzalf*.

Als kinderen tanden krijgen, hebben ze vaak meer last van luieruitslag. Neem contact op met uw huisarts als er rode puntjes aan de rand van de rode plekken zitten en de luieruitslag erger wordt of als het kind pijn heeft.

LUIZEN

Hoofdluis komt veel voor bij schoolgaande kinderen. Hoofdluis kan overlopen, bijvoorbeeld als kinderkopjes dicht bij elkaar zitten, bij gebruik van andermans kam of borstel of bij jassen die dicht naast elkaar aan de kapstok hangen. Hierdoor kunnen klasgenoten, sportvriendjes en ouders, broertjes en zusjes worden besmet.

Hoofdluizen en neten (de eitjes van de hoofdluis) kunt u bestrijden door het haar gedurende 14 dagen dagelijks te kammen met een netenkam en een crèmespoeling. U kunt er ook voor kiezen een lotion tegen luizen te gebruiken. Gebruik dan een lotion met *malathion*, *permetrine* of *dimeticon*. Twee behandelingen zijn nodig, op dag 1 en op dag 8, dus met een tussenpoos van een week. Daarbij moet dagelijks worden gekamd met een luizenkam gedurende 2 weken, vanaf dag 1 tot en met dag 14. Kam bij voorkeur 's avonds voor het naar bed gaan.

Kinderen tot 6 maanden mogen niet worden behandeld met een luizendodend middel. Kam het haar dagelijks gedurende 14 dagen met een netenkam en met crèmespoeling.

Hoofdluizen kunnen buiten het lichaam nog 2 dagen overleven. Kleding en beddengoed die in de 48 uur voorafgaande aan de behandeling zijn gebruikt, moet u wassen op ten minste 60 °C, laten stomen of een week in een dichtgeknoopte plastic zak bewaren om hernieuwde besmetting te voorkomen. Behandel ook haarborstels en kammen voorzover mogelijk met de lotion of bewaar ze een week in een dichtgeknoopte plastic zak.

OORPIJN

Oorpijn kan worden veroorzaakt door een middenoorontsteking of door een ontsteking van de uitwendige gehoorgang. Bij kinderen gaat het meestal om een ontsteking van het middenoor. De ontsteking zit dan achter het trommelvlies. Door de ontsteking ontstaat vocht waardoor het trommelvlies onder spanning komt te staan. Dit veroorzaakt pijn. Het komt het meest voor bij kinderen tussen 6 maanden en 4 jaar.

Bij kleine kinderen die ziek zijn en die gaan huilen als ze gaan liggen, moet u bedacht zijn op een middenoorontsteking. Kleine kinderen klagen soms over buikpijn, terwijl ze een middenoorontsteking hebben. Oorpijn kan echter ook het gevolg zijn van keelpijn die uitstraalt naar het oor.

De ergste klachten zijn meestal binnen drie dagen over. Kinderen vanaf 6 maanden kunt u *paracetamol* geven tegen de pijn. Een tablet werkt sneller dan een zetpil maar een zetpil werkt langer.

Als het kind last heeft van een verstopte neus, kunt u neusdruppels of neusspray met fysiologisch zout geven. Bij kinderen vanaf 2 jaar kan ook *xylometazoline* of *oxymetazoline* in neusdruppels of neusspray worden gebruikt. Gebruik deze maximaal 5 dagen achter elkaar.

Raadpleeg uw huisarts

- bij een kind jonger dan 6 maanden met oorpijn;
- bij een kind van 6 maanden tot 2 jaar bij wie de oorpijn na 24 uur niet is verbeterd;
- bij een kind ouder dan 2 jaar bij wie de oorpijn na 3 dagen niet is verbeterd;
- als een kind voor de derde maal in een jaar oorpijn heeft;
- als er langer dan 2 weken vocht uit een oor loopt;
- als een kind met oorpijn aldoor blijft huilen.

Een ontsteking van de uitwendige gehoorgang is zo mogelijk nog pijnlijker dan middenoorontsteking. Door deze ontsteking zwelt de huid van de gehoorgang. Soms is te zien dat de gehoorgang rood is, soms komt er stinkend vocht uit, net zoals bij een doorgebroken trommelvlies. Deze ontsteking kan vóórkomen bij kinderen vanaf vier jaar. Zwemmen in warm water is een veel voorkomende oorzaak hiervan. Het kan ook ontstaan door te grondig schoonmaken van de gehoorgang met wattenstaafjes. Schoonmaken met de punt van een handdoek is voldoende.

Raadpleeg uw huisarts als uw kind een ontsteking van de uitwendige gehoorgang heeft. Geef uw kind liever niet op eigen houtje oordruppels.

OVERGEVEN

Overgeven heeft meestal een lichamelijke oorzaak, zoals buikgriep of als het kind iets verkeerd heeft gegeten. Ook na een hersenschudding kan een kind overgeven. Het kan echter ook weleens een psychische oorzaak hebben, bijvoorbeeld als uw kind zich te druk maakt. Baby's kunnen bij bijna elke ziekte ook overgeven.

Vaak gaat het vanzelf over als de maag even rust krijgt. Als het overgeven is gestopt, kan weer worden begonnen met eten en drinken. Als het kind blijft overgeven, kunt u het beste *orale rehydratievloeistof (ORS)* geven. Kinderen kunnen als ze veel overgeven, in korte tijd veel vocht verliezen en daardoor uitgedroogd raken. Probeer uw kind dan vaak kleine beetjes te laten drinken, eventueel slappe thee of water.

Raadpleeg uw huisarts als het kind tegelijkertijd diarree heeft of als het een zieke indruk maakt. Raadpleeg uw huisarts **direct**

- als uw kind suf is;
- als het 12 uur niet meer heeft geplast;
- als het aanhoudend buikpijn heeft;
- wanneer het braakt na een val;
- als er bloed bij het braaksel zit.

Baby's geven vaak een mondje melk terug. Dit is normaal en gaat vanzelf over. Als een jonge baby plotseling met kracht spuugt en dit herhaalt zich, kunt u het beste uw huisarts raadplegen.

PSEUDOKROEP

Als uw kind een blafhoest heeft (zoals die van een zeehond) die geleidelijk is ontstaan, met een piepend en gierend ademhalingsgeluid bij het inademen en wat temperatuurverhoging, is de kans groot dat het pseudokroep heeft.

Pseudokroep ontstaat meestal aan het eind van de avond. Het komt voor bij kinderen vanaf een paar maanden tot ongeveer zes jaar. De beste therapie is met het kind naar de badkamer te gaan, de deur te sluiten en de heetwaterkraan van de douche open te draaien zodat de badkamer met stoom wordt gevuld. Ga met het kind op de schoot in de badkamer naast de douche zitten. Vertel uw kind een verhaaltje of speel wat met uw kind om hem te kalmeren. Na 10 tot 15 minuten wordt het hoesten minder en gaat de ademhaling gemakkelijker.

Probeer in elk geval zelf kalm te blijven. Dit zal een rustgevend effect hebben op uw kind waardoor de aanval eerder over zal gaan. Laat uw kind regelmatig een beetje water drinken.

Raadpleeg uw huisarts als het stomen in de badkamer niet helpt of wanneer u het niet vertrouwt. Raadpleeg **direct** uw huisarts als uw kind kwijlt, pijn in de keel heeft en niet wil slikken, koorts heeft en angstig blijft zitten.

REISZIEKTE

Reisziekte ontstaat als de hersenen tegenstrijdige gegevens binnenkrijgen over stilstaan en bewegen. Als je bijvoorbeeld een boek leest in de auto volgen je ogen de letters in het boek. Ze geven het signaal door dat je stilstaat. Aan de andere kant voelt je lichaam dat je beweegt en dit signaal gaat ook naar de hersenen. Het gevolg is misselijkheid en soms braken, bleek zien en zweten.

Elke manier van reizen kan de klachten veroorzaken. Het komt het meest voor bij kinderen tussen twee en tien jaar. Met het ouder worden nemen de klachten meestal af. Voor vertrek een lichte maaltijd eten, tijdens een autorit uit het raam kijken, niet achteruit rijden in trein, tram of bus en niet lezen of puzzelen tijdens het rijden, kunnen kans op reisziekte verminderen. Ga bij een bootreis liefst in de frisse buitenlucht zitten, midden op het achterdek en kies in een vliegtuig bij voorkeur een plaats in de buurt van de vleugels.

Kinderen vanaf 2 jaar kunt u vóór vertrek een middel tegen reisziekte geven. Bent u binnen vier uur op de plaats van bestemming, dan is een middel met *cyclizine* een goede keuze. Duurt de reis langer dan vier uur, dan kunt u het beste een middel met *meclozine* of kiezen.

ROODVONK

Roodvonk begint met keelpijn en meestal hoge koorts. Na 1 tot 2 dagen ontstaat een felrode uitslag over het hele lichaam. De tong is eerst wit en na 3 dagen felrood en opgezet. Na 2 weken vervelt de huid van de handen. Roodvonk wordt veroorzaakt door een bacterie. U kunt het beste uw huisarts raadplegen.

TANDEN EN KIEZEN KRIJGEN

Als kinderen tanden of kiezen krijgen, kunnen ze hangerig zijn. Soms is hun temperatuur iets verhoogd (38 °C), kwijlen ze of hebben ze dunne ontlasting en luieruitslag. Kinderen die ergens op willen kluiven, kunt u bijvoorbeeld een broodkorst geven of een speciaal met vloeistof gevulde bijtring die in de koelkast koud gemaakt kan worden. Ook kunt u het gevoelige tandvlees tijdelijk verdoven met lidocaïne-aanstipvloeistof.

VERGIFTIGING

Wanneer een kind van medicijnen, schoonmaakmiddelen of andere giftige dingen ‘snoept’, kan het ernstig ziek worden. Waarschuw in zo’n geval **direct** uw huisarts en vertel wat het kind heeft ingeslikt, hoeveel u denkt dat het heeft ingeslikt en hoe lang geleden het is gebeurd.

De naam van het medicijn kunt u altijd vinden op het etiket. Raak niet in paniek en probeer niet om het kind zelf te behandelen. Is uw huisarts of de dienstdoend huisarts onbereikbaar, bel dan naar de Eerste-Hulpafdeling van het ziekenhuis. Vertel steeds precies wat er is gebeurd en zorg ervoor dat u het potje, doosje of flesje waar het medicijn in zat bij de hand heeft.

Als een kind bijtende stoffen (zoals schoonmaakmiddelen, toiletreinigings of bleekmiddelen) of vluchtige stoffen (zoals petroleum, terpentijn, wasbenzine) heeft ingeslikt, moet u zo snel mogelijk uw huisarts waarschuwen. Houd ook in dit geval de verpakking bij de hand.

Laat uw kind nooit braken als het bijtende of vluchtige stoffen heeft ingeslikt. De slokdarm kan zo nog meer worden beschadigd en als het kind zich verslikt, kunnen deze stoffen in de longen terechtkomen en grote schade aanrichten.

In de apotheek is een ‘Gifwijzer’ verkrijgbaar. Hierop kunt u vinden wat u bij een vergiftiging kunt doen. Het is zinvol deze kaart in huis te hebben.

VERKOUDEID

Kleine kinderen zijn vaak verkouden, vooral als ze op plaatsen komen waar veel andere kinderen zijn, zoals het kinderdagverblijf en de peuterspeelzaal. Kleine kinderen moeten nog weerstand tegen verkoudheid opbouwen. Kinderen vanaf zes jaar zijn meestal minder vaak verkouden.

Bij een verstopte neus kunt u de neus spoelen met fysiologische zoutoplossing in neusdruppels of neusspray. Als dit onvoldoende helpt, kunt u bij kinderen ouder dan twee jaar *xylometazoline*- of *oxymetazoline*-neusdruppels of -neusspray voor kinderen gebruiken. Gebruik *xylometazoline*- of *oxymetazoline*-neusdruppels of -neusspray niet langer dan 5 dagen achter elkaar.

VERSTOPPING

Normaal komt de ontlasting bij iedereen in een vast ritme. Dit verschilt van driemaal per dag tot viermaal per week. Voor kinderen vanaf 1 jaar zijn vezelrijke voeding, voldoende drinken en voldoende beweging belangrijk voor een goede ontlasting.

Heeft u het idee dat uw kind last heeft van verstopping doordat het minder vaak dan normaal ‘moet’, met of zonder buikpijn, raadpleeg dan uw huisarts. Geeft het kind nooit op eigen houtje een laxeermiddel.

VERWONDINGEN

Kleine, oppervlakkige verwondingen kunt u schoonmaken met lauw stromend water. Dep de wond voorzichtig droog met keukenpapier of een schoongewassen theedoek. U kunt de wond ontsmetten met *chloorhexidine*-oplossing, *povidonjodium*-oplossing of *povidonjodium*-zalf. Bij grote of diepe wonden of bij wijkende wondjes in het gezicht kunt u het beste uw huisarts raadplegen.

VOETSCHIMMEL (ZWEMMERSECZEEM)

Voetschimmel komt veel voor en is vaak hardnekkig. Het kost moeite er vanaf te komen en het komt gemakkelijk weer terug. De oorzaak is een besmetting met een schimmel die zich graag nestelt in de vochtige huid.

Kinderen lopen voetschimmel vaak op in het zwembad en in gemeenschappelijke douches, bijvoorbeeld bij de gymzaal. Daarom wordt het ook wel 'zwemmerseczeem' genoemd. Het begint meestal tussen de tenen. De huid tussen de tenen kan verweken en gemakkelijk loslaten. De plekken zien er meestal rood uit en kunnen jeuken of pijnlijk zijn.

U kunt het behandelen met antischimmelmiddel. Als werkzame stof zit er in antischimmelmiddelen:

- *clotrimazol*, *miconazol*, *econazol* of *sulconazol*. Ze worden als groep imidazoolderivaten genoemd. Deze middelen remmen de groei van de schimmel, maar ze maken de schimmel niet dood. Pas als het bovenste laagje van de huid helemaal is vernieuwd, is de schimmel echt weg. Daarom moet u het antischimmelmiddel gebruiken tot minstens een week nadat de verschijnselen zijn verdwenen. Dit betekent dat u het in totaal wel drie tot vier weken moet blijven gebruiken.
- *terbinafine*. Dit middel doodt de schimmels. Het is alleen geschikt voor kinderen boven de 12 jaar. Het kan voetschimmel binnen 1 week genezen.
- *Povidonjodium* is ook werkzaam zijn tegen voetschimmel. Het kan op de plekken worden aangebracht of de voet kan worden gewassen met *povidonjodium*-zeepoplossing (scrub). Het is belangrijk de plekken (vooral tussen de tenen) goed te laten drogen of droog te maken voor u de sokken (weer) aandoet.

De apotheker kan u adviseren wat u kunt doen om voetschimmel te voorkomen.

VIJFDE ZIEKTE

De vijfde ziekte begint met rode wangen met grillige roze-rode vlekjes. De uitslag verspreidt zich naar romp, billen, armen en benen en kan wat jeuken. Bij jeuk kunt u *menthol*-poeder op de huid aanbrengen. Soms wordt de hele huid roze-rood en krijgt het kind koorts. Na 10 dagen is de uitslag meestal weer weg. De vlekjes komen soms terug in de zon of na een heet bad, maar verdwijnen dan weer snel.

WATERPOKKEN

Dit begint met koorts. Vrij snel na het begin van de koorts ontstaan rode vlekjes met blaasjes. Meestal vooral op de romp, maar soms over het hele lichaam. De blaasjes gaan snel kapot en er ontstaan korstjes. Het kind kan veel jeuk hebben en de huid kapot krabben. Lotion alba vermindert de jeuk en zorgt ervoor dat de blaasjes sneller indrogen. U kunt de jeuk ook verzachten met *lidocainelevomentholgel*. Als het kind blijft krabben, raadpleeg dan uw huisarts.

WORMEN

Aarsmaden komen bij kinderen (en volwassenen) het meest voor. Het zijn dunne, bleekgele tot witte, bewegende worpjes. Ze zijn 0,5 tot 1 cm lang.

Aarsmaden geven jeuk rond de anus en in de bilspleet, vooral 's nachts. De aarsmaden die in de darm leven, kruipen dan naar buiten en leggen hun eitjes rond de anus. Het kind gaat krabben, de eitjes kleven aan de vingers en onder de nagels, en daarna kunnen de eitjes overal aan blijven plakken: aan kleding, beddengoed, meubels, deurknoppen, wc-bril, speelgoed, aan het eten of aan andere mensen.

Via de handen en de mond kunnen daarna anderen de wormeitjes binnenkrijgen. Ook het kind dat al wormen had, kan opnieuw eitjes inslikken en zich zo opnieuw besmetten. Als uw kind (leeftijd vanaf 2 jaar) last van wormen heeft, kunt u het een tablet *mebendazol* laten innemen en na 2 weken nog eens een tablet. Is uw kind jonger dan 2 jaar en heeft het last van wormen, dan kunt u deze bestrijden met hygiënische maatregelen. Vraag hiernaar bij uw apotheker. Geef u toch de voorkeur aan behandeling met *mebendazol*, neem dan contact op met uw huisarts. Uw apotheker kan u adviseren wat u kunt doen om een besmetting te voorkomen.

In zandbak, tuin en plantsoen zitten de honden- en kattenspoelworm. Als een kind hiermee is besmet, kunt u geen wormen in de ontlasting zien. Ze kunnen echter wel problemen geven. Was daarom de handen altijd goed met zeep na het spelen en dek de zandbak af als er niet in wordt gespeeld.

Meebehandeling van het hele gezin is pas nodig als 2 of meer gezinsleden zijn besmet. Zwangere vrouwen mogen alleen *mebendazol* gebruiken na overleg met de huisarts.

ZESDE ZIEKTE

De zesde ziekte veroorzaakt hoge koorts. Soms zetten de klieren in de hals en achter de oren op. Na 3 tot 5 dagen daalt de temperatuur. Dan ontstaan er kleine lichtrode vlekjes in het gezicht en later ook op de romp. De uitslag jeukt niet en trekt binnen 1 tot 2 dagen weg.

Belangrijk

- De hoeveelheid medicijn die een kind nodig heeft, is afhankelijk van het gewicht. Ook kunnen kinderen op sommige middelen gevoeliger of minder gevoelig reageren dan volwassenen, waardoor ze soms minder medicijn, maar soms ook meer medicijn nodig hebben. Het is dan ook belangrijk dat een kind een medicijn in de juiste dosering krijgt. Kijk daarom als u een medicijn geeft dat niet door een arts is voorgeschreven, altijd vóór u het aan uw kind geeft, in de bijsluiter of geneesmiddelinformatie naar de juiste dosering.
- Gebruik een medicijn dat uw arts heeft voorgeschreven volgens de aanwijzingen op het etiket, ook al staat er in de bijsluiter of geneesmiddelinformatie iets anders. Is er veel verschil tussen de dosering op het etiket en die in de bijsluiter of geneesmiddelinformatie, neem dan contact op met uw apotheek.
- Geef medicijnen die uw huisarts aan één van uw kinderen heeft voorgeschreven nooit aan een ander kind.
- Het doorslikken van een tablet of een capsule levert bij kinderen vaak problemen op. Het gaat het beste als u het kind de tablet of capsule op de tong laat leggen en meteen daarna een slok water laat nemen. Als het kind het hoofd tijdens het slikken licht naar voren buigt (30-40°), dan glijdt de tablet of capsule soepel naar binnen en blijft hij niet achter in de keel plakken.

- Als uw kind problemen blijft houden met het slikken van het medicijn, vraag dan in de apotheek of het mag worden gemengd met yoghurt, melk, vla, warm eten of appelmoes. Als dat kan, meng het medicijn dan met een klein deel van het eten en laat het kind dit gedeelte eerst opeten vóór het de rest van zijn eten krijgt. Zo zorgt u ervoor dat het kind al het medicijn binnen krijgt. Sommige tabletten en dragees mogen worden fijn gemaakt, sommige capsules mogen worden opengemaakt. Vraag in de apotheek of het middel van uw kind fijn gemaakt mag worden. Mag dit niet, vraag dan in de apotheek of het mogelijk is van het medicijn een drank of zetpil te maken.
- Uw kind kan last hebben van braken en kan hierdoor het medicijn niet binnen houden. Vraag dan in de apotheek of het mogelijk is het medicijn via een zetpil toe te dienen.
- Kinderen jonger dan 2 jaar kunnen heel gevoelig op *menthol* reageren. Ze kunnen ademhalingsmoeilijkheden krijgen. Gebruik daarom voor kinderen jonger dan 2 jaar nooit stoomdruppels, stoomcapsules of inhalatiezalf met *menthol*.
- Laat een medicijn dat u in de koelkast moet bewaren vóór gebruik handwarm worden. Het indruppelen van bijvoorbeeld oogdruppels of oordruppels is dan minder pijnlijk.
- Bewaar gevaarlijke stoffen en medicijnen buiten bereik van kinderen. Bewaar gevaarlijke stoffen nooit in flessen of trommeltjes waar eerst levensmiddelen in hebben gezeten. Zet reinigingsmiddelen niet in een gootsteenkastje zonder vergrendeling. Houd ook baby lotion, shampoo en dergelijke op de commode buiten bereik van peuter of kleuter.

- Als de arts uw kind een medicijn voorschrijft, kunt u proberen uw kind bij de therapie te betrekken. Dit lukt meestal wel bij kinderen vanaf 3 jaar. Bijvoorbeeld door het kind het recept van de arts te laten aannemen en het kind in de apotheek het recept aan de apothekersassistent of de apotheker te laten geven. Ook kunt u een kalender maken met één hokje voor elke dag of voor elke keer dat het medicijn ingenomen moet worden. Het kind kan dan elke keer of elke dag dat het medicijn is ingenomen een kruisje zetten of een sticker plakken op de kalender.

Medicijnen kunnen verschillende namen hebben:

- de merknaam: dit is de naam die de fabrikant aan het middel geeft;
- de naam van de werkzame stof.

In deze folder gebruiken wij geen merknamen, maar de naam van de werkzame stof. Veel medicijnen bevatten immers dezelfde werkzame stof. In de apotheek kunnen we u vertellen welke merknamen bij de werkzame stof horen.

In een huisapotheek voor kinderen hoort het volgende thuis:

- *paracetamol*- zepillen of -tabletten, sterkte afhankelijk van de leeftijd;
- *fysiologische zoutoplossing* in bij voorkeur neusspray en anders neusdruppels of bij kinderen vanaf 2 jaar *xylometazoline*- of *oxymetazoline*-neusspray (bij voorkeur) of neusdruppels;
- orale rehydratievloeistof in de vorm van poeder;
- kinderpleisters;
- *chloorhexidine*-oplossing of *povidonjodium*-oplossing;
- elektronische koortsthermometer;
- ‘Gifwijzer’.

Index

Kijk voor	op blz.
allergie	3
brandwonden	4
buikpijn	5
darmkrampen	6
diarree	6
eczeem	7
griep	8
hersenvliesontsteking	8
hoest	9
jeuk	9
koorts	10
croep: zie pseudocroep	14
luieruitslag	11
luizen	11
oorpijn	12
overgeven	13
pseudocroep	14
reisziekte	14
roodvonk	15
tanden en kiezen krijgen	15
vergiftiging	15
verkoudheid	16
verstopping	16
verwondingen	16
voetschimmel	17
vijfde ziekte	17
waterpokken	18
wormen	18
zesde ziekte	19
zwemmerseczeem: zie voetschimmel	17
belangrijk	20

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

Herzien februari 2010.

 KNMP 400021.022010

