

**BREATH HOLDING SPELL**

---

HET VASTHOUDEN VAN DE ADEM BIJ KINDEREN

## **Inleiding**

De kinderarts heeft gezien dat uw kind zijn of haar adem vasthoudt. Dit wordt ook wel genoemd: 'breath holding spell'. In deze folder geven wij u meer informatie.

## **Wat is een breath holding spell?**

Bij breath holding spells houden kleine kinderen hun adem tijdelijk in. Denk aan momenten als:

- Na of tijdens een erge driftbui of huilbui;
- Als ze bang zijn;
- Als ze pijn hebben.

De emoties van uw kind kunnen zo sterk zijn dat het tijdelijk stop met ademen. Wanneer kinderen hun adem inhouden, kunnen ze flauwvallen, blauw worden of kort hun bewustzijn verliezen. Dit duurt meestal maar een paar seconden tot een minuut.

Breath holding spells komen regelmatig voor. Ongeveer 1 op de 20 kinderen hebben het ooit gehad. Vaak zien wij dit vooral bij jonge kinderen tussen de 6 maanden en 5 jaar oud. Sommige kinderen maken maar 1 of 2 keer in totaal een breath holding spell mee. Terwijl anderen het meerdere keren per week of dag kunnen hebben.

Het kan eng zijn om te zien dat uw kind zijn adem vasthoudt. Gelukkig is het niet gevaarlijk. Uw kind herstelt vanzelf en houdt er niks aan over.

## **Wat kunt u als ouder doen?**

Probeer rustig en kalm te blijven. Raak niet in paniek. Leg uw kind op de zij om te voorkomen dat het valt. Blijf bij uw kind. Uw kind gaat vanzelf weer ademen. Help uw kind door ze zachtjes aan te raken. Praat tegen ze en moedig ze aan om weer normaal te ademen.

Heel soms gaat een kind niet meer uit zichzelf normaal ademen. Meestal is er dan iets anders aan de hand. Bel in zo'n situatie gelijk 112. Volg telefonisch de instructies op van de medewerker.

## **Vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met uw eigen huisarts of de (vaste) kinderarts. Voor de (vaste) kinderarts kunt u bellen naar de Polikliniek Kindergeneeskunde via 010 - 461 6225 (Gasthuis) of 010 - 893 0000 (Vlietland).

December 2023  
190815