

NEUSSPOELEN MET ZOUT WATER

Als je kind verkouden is, kan het last hebben van een verstopte neus en soms zelfs oorpijn. Het spoelen van de neus met zout water is een veilige en goede manier om de neusholte open te houden. Zo kan je kind makkelijker ademen. Ook helpt regelmatig spoelen van de neus bij het sneller herstellen van een oorontsteking. In de folder lees je hoe je dit het beste kunt doen.

Zo maak je de zoutoplossing

- Pak 150 ml lauwarm kraanwater. Het is het fijnst als het water dezelfde temperatuur heeft als het lichaam (37 graden).
- Los een afgestreken theelepel zout op in het water. Je kunt ook speciale zouttabletten kopen bij de apotheek.

Let op: in het buitenland is het kraanwater niet altijd even schoon of van goede kwaliteit. Gebruik daarom gekookt water. Laat dit eerst afkoelen, voordat je het gebruikt.

Spoelen van de neus

Het spoelen van de neus gebeurt door de zoutoplossing in de neus te spuiten met een injectiespuitje. Deze zijn bij de apotheek te koop. Dit spuitje heeft geen naald en heeft een milimeterverdeling.

Hoeveel zoutoplossing heb je nodig?

- Kinderen jonger dan 1 jaar: 0,5 ml per neusgat.
- Kinderen van 1 jaar: 1 ml per neusgat.
- Kinderen van 2 jaar: 2 ml per neusgat.
- Kinderen van 3 jaar: 3 ml per neusgat.
- Kinderen van 4 jaar en ouder: 4 ml per neusgat.

De gebruikswijze

- Laat je kind liggen, rechtop zitten of staan.
- Vul het spuitje met de juiste hoeveelheid zoutoplossing
- Spuit de vloeistof snel maar voorzichtig in de neus van je kind. De vloeistof loopt vanzelf via de neus naar de keel. Als de vloeistof in de mond van je kind komt, dan kan het worden doorgeslikt of uitgespuugd.

Bij een verkoudheid is ons advies om minimaal 3 keer per dag de neus te spoelen. Als de neus snel verstopt raakt, mag je de neus vaker spoelen. Er is geen maximum aan het aantal keer.

Bij baby's in de leeftijd van 0 en 1 jaar

Voor baby's kan het handig zijn om de neus voor elke voeding te spoelen. Een schone neusholte maakt het voor een baby makkelijker om door de neus te ademen tijdens het drinken. Een baby kan namelijk nog niet door hun mond ademen tijdens het drinken. Daarom is de neusademhaling extra belangrijk. Vaak drinken baby's beter tijdens een verkoudheid als de neus van te voren is gespoeld.

Bijwerkingen

Het spoelen van de neus heeft geen bijwerkingen.

Combinatie met xylometazoline

De arts kan adviseren om ook xylometazoline te gebruiken bij je kind. Dit zijn neusdruppels of een neusspray voor maximaal 7 dagen achter elkaar. Gebruik dit maximaal 3 keer per dag.

Zorg voordat je deze neusdruppels of spray gaat gebruiken, dat je eerst goed de neus met zout water spoelt. Gebruik daarna pas de xylometazoline. Als je eerst de xylometazoline gebruikt en daarna de neus spoelt, spoel je het medicijn weg en werkt het minder goed.

Vragen

Voor meer informatie kunt u op werkdagen contact opnemen via het centrale telefoonnummer van het ziekenhuis.

Locatie Gasthuis 010 461 6161

Locatie Vlietland 010 893 9393

U vraagt dan naar de polikliniek Kindergeneeskunde.