

ALS KINDEREN DE ADEM VASTHOUDEN

FRANCISCUS VLIETLAND

Wat is adem vasthouden?

U staat in de winkel met uw peuter en de kleine wil een zakje snoepjes. U zegt: 'Nee, je hebt al iets lekkers gehad'. Plotseling zet uw peuter een keel op. Uw peuter heeft zojuist een heftige driftbui gekregen. Het volgende moment ziet u hoe het lichaampje van uw peuter slap wordt en u krijgt de schrik van uw leven.

Baby's vanaf ongeveer drie maanden tot peuters van ongeveer vier jaar kunnen tijdens een driftbui hun adem inhouden. Een kindje kan hierbij zelfs flauwvallen. Dit noemen we ook wel breathholding spells. Dit zijn aanvallen waarbij kinderen plotseling ophouden met ademen. Ze kunnen even het bewustzijn verliezen. Mocht dit gebeuren, dan komt uw kind snel weer bij.

Als je voor het eerst een dergelijke aanval meemaakt bij je kind, dan schrik je waarschijnlijk. Gelukkig zijn breathholding spells onschuldig. De aanvallen zijn nooit dodelijk en je kind komt altijd vanzelf weer bij. Deze aanvallen komen het meest voor bij baby's vanaf ongeveer drie maanden tot peuters van ongeveer vier jaar.

Hoe ontstaat het?

Een aanval kan ontstaan bij:

- boosheid (een driftbui)
- angst
- pijn
- een heftige huilbui

De emoties van het kind lopen zo hoog op dat het de adem inhoudt en blauw aanloopt. Veel ouders denken direct aan een epileptische aanval, maar dit is niet het geval. Een aanval duurt nooit lang, van enkele seconden tot ongeveer een minuut. Er zijn kinderen die meerdere aanvallen per dag hebben, andere kinderen maken het misschien maar één of een paar keer per jaar mee en weer andere kinderen krijgen hier nooit mee te maken. Het zien dat een kind zijn adem inhoudt is beangstigend, maar niet gevaarlijk. De aanvallen zijn te kort om een hersenbeschadiging op te lopen.

Wat kun je zelf doen?

Blijf zelf in ieder geval rustig, raak niet in paniek. Leg uw kind op zijn zij en blijf er bij zitten. Je kind gaat vanzelf weer ademen. De aanvallen zijn niet erfelijk, maar het kan in sommige families wel vaker voorkomen. In zeer zeldzame gevallen gaat een kind niet meer uit zichzelf ademen. Meestal is er dan sprake van een andere ernstige situatie. Bel in dit geval gelijk 112 en start met mond op mond beademing en indien nodig met hartmassage.

Augustus 2015
190815