

## **NEUS SPOELEN MET ZOUT WATER**

---

FRANCISCUS VLIETLAND

## **Inleiding**

Ieder kind is wel eens verkouden en heeft last van een snotneus of verstopte neus. Soms treedt zelfs oorontsteking op. Het spoelen van de neus met zout water is een veilige en effectieve manier om tijdens een verkoudheid de neus schoon te houden. Hierdoor kan uw kind vrijer ademen. Oorontsteking blijkt bij regelmatig spoelen van de neus veel beter te genezen.

## **Spoelen met zout water**

Tijdens een neusverkoudheid ontstaat slijm in de neus en soms ook in het oor. In dit slijm kunnen de bacteriën, die de verkoudheid veroorzaken, goed overleven. Hierdoor kan de infectie zichzelf in stand houden. We kunnen het afweersysteem van het lichaam helpen de verkoudheid te bestrijden, door regelmatig bacteriën uit de neus te verwijderen. Het spoelen van de neus met zout water is niet alleen de beste manier om de neus schoon te maken, het zorgt er ook voor dat het kind weer vrijer kan ademen. Bovendien blijkt een oorontsteking bij regelmatig spoelen beter te genezen.

## **Bereiding van de zoutoplossing**

U lost een afgestreken theelepeltje zout op in 150 ml gekookt water. U laat dit vervolgens afkoelen tot lichaamstemperatuur voordat u de zoutoplossing gaat gebruiken. De zoutoplossing is twee dagen houdbaar. Er zijn ook speciale zouttabletten te koop bij de apotheek.

## **Spoelen van de neus**

Het spoelen van de neus gebeurt door de zoutoplossing in de neus te spuiten. Dit doet u met behulp van een injectiespuitje. Zo'n spuitje, zonder naald, is bij de apotheek verkrijgbaar. Op het spuitje staat een verdeling in millimeters.

De hoeveelheid zoutoplossing, die u per keer gebruikt om de neus te spoelen, wordt door de kinderarts met u afgesproken.

- Is uw kind jonger dan een jaar, dan gebruikt u 0,5 ml per neusgat.
- Is uw kind ouder dan een jaar, dan gebruikt u 1 ml per neusgat.

Vervolgens komt er per leeftijdsjaar 1 ml bij, tot 4 jaar. U spoelt dus met maximaal 4 ml per neusgat.

Tijdens de spoeling is een liggende houding voor uw kind prettig, maar rechtop zitten of staan mag ook.

- Vul het spuitje met de benodigde hoeveelheid zoutoplossing;
- Spuit de vloeistof snel maar voorzichtig in de neus van uw kind. De vloeistof loopt via de neus naar de keel. De vloeistof die in de mond terecht komt, kan uw kind gewoon doorslikken;
- Herhaal deze procedure net zo lang tot de neus schoon is en uw kind weer vrij kan ademen.

Let wel, gebruik per keer de maximale hoeveelheid die voor uw kind is voorgeschreven!

## **Vragen**

Voor vragen kunt u contact opnemen met medewerkers van de kinderafdeling.