

WAT IS HOESTEN?

Hoesten is geen ziekte. Door het hoesten worden longen en luchtwegen vrijgemaakt, waardoor je kind beter kan ademen. Hoesten is dus nuttig.

Gezonde kinderen:

- hoesten gemiddeld 11x / dag.
- zijn 6 tot 8x / jaar verkouden.

Duur:

- acute hoest = minder dan 3 weken
- chronische hoest = langer dan 3 weken

Oorzaken hoest:

- een besmetting (virus) van de bovenste luchtwegen (=verkoudheid)
- neusvocht dat terug in de keel en luchtpijp loopt
- slechte lucht, zoals sigarettenrook of stof
- erg koude of warme lucht
- terugvloei van maaginhoud (= reflux)
- allergische reactie (bijvoorbeeld voor stof of pollen)
- iets wat in de luchtpijp komt doordat je kind zich verslikt

WANNEER NAAR DE DOKTER?

- je hoestend kind heeft ook een koorts boven de 38,5° van meer dan 3 dagen
- hoestende baby's (jonger dan 6 maand)
- veel ongemak of pijn
- kortademig, moeilijke of piepende ademhaling
- veel braken
- niet meer kunnen eten of drinken
- als de hoest of verkoudheid na een week nog niet verbeterd is
- bloed ophoesten

HOESTHYGIËNE

- Hoest terwijl je wegkijkt van anderen.
- Bedek de mond als je hoest en hoest in de elleboog.
- Gebruik een papieren zakdoek.
- Gebruik de papieren zakdoek maar één keer en gooi het dan weg.
- Was na het hoesten je handen met water en zeep.



HOESTEN BIJ KINDEREN

Wat kan je doen?
Wat mag je niet doen?



WAT DOEN BIJ EEN HOEST?



Hydrateren: zorg dat je kind voldoende water drinkt om de keel te verzachten. Een glaasje warm water kan hierbij helpen.



Een lepel honing: een paar keer per dag kan helpen tegen een verkoudheid.

! Geef geen honing aan kinderen jonger dan 1 jaar.



Stoom inademen: ga samen met je kind onder de douche of in bad staan en laat je kind 15 minuten in de badkamer spelen.



Vlierbloesemsiroop: dit kan helpen om de slijmen op te lossen.



Kauwgom of keelpastille: door op een keelpastille te zuigen of op kauwgom te kauwen, maakt je kind meer speeksel. Door meer speeksel krijgt je kind minder prikkel om te hoesten.

! Geef dit niet aan kinderen onder de 6 jaar.



Hoesthygiëne: tips over een goede hoesthygiëne zijn te vinden op de achterkant van deze folder!

WAT NIET DOEN?

Hoestsiroop

De goede werking van hoestmiddelen is niet genoeg wetenschappelijk aangetoond en kunnen nadelen met zich meebrengen (ontstaan van meer slijmen, bijkomende infectie, onderdrukken ademhaling...). Overleg dit eerst met je huisarts!

Producten zoals poeders en eucalyptusproducten (suppo's, zalfjes...) worden afgeraden.

Geen honing bij kinderen jonger dan 1 jaar!

Hou kinderen **buiten ruimtes met irriterende lucht** (zoals sigarettenrook, sterke geuren, stof...).

Vermeid **overmatig gebruik** van neussprays. Dit kan leiden tot een verergering van de symptomen.

Aerosollen of puffen heeft bij een acute hoest geen zin.

Probeer de keel niet te **schrapen**.

Hoesten komt meestal door een virus, waardoor **antibiotica** niet helpt.