

**LloydsPharma**

# De eerste levensmaanden



Een baby in huis brengt heel wat veranderingen met zich mee: een volledig nieuwe organisatie en vooral een hoop vragen! Hoe weet u of u het goed aanpakt? Hoe kunt u snel en efficiënt reageren in bepaalde situaties? U zult als papa en mama heel wat nieuwe gewoonten moeten aanleren. Maar die worden na een beetje oefenen vanzelfsprekend.



# Inhoud

<b>De maandelijkse ontwikkeling van uw baby</b>	<b>4</b>
<b>Verzorging van uw baby</b>	<b>6</b>
Verzorging van de navelstomp	6
Het badmoment	6
Hygiëne	7
Huidverzorging	8
Verschonen	10
Uw baby in de zon	11
<b>Vaccinatiekalender</b>	<b>12</b>
<b>Babykwaaltjes</b>	<b>14</b>
Eerste tandjes	14
Atopie	15
Luieruitslag	16
Melkborstjes	17
Ziektes	17
Koorts	17
Pijn	18
Rhinofaryngitis	19
Bronchiolitis	19
Diarree	20
Waterpokken	22
Kleine en grote wonden	23
Zonnesteek	23
Vreemde voorwerpen in de luchtwegen	24
Bewustzijnsstoornissen	25

# De maandelijkse ontwikkeling van uw baby

## Uw baby



# Verzorging van uw baby

## Verzorging van de navelstomp

Bij de geboorte wordt de navelstreng doorgesneden en afgeklemd. De klem wordt meestal na 2 dagen verwijderd. Dan heeft het navelstompje nog wat dagelijkse verzorging nodig tot het er vanzelf afvalt, zo'n 10 dagen later. De volgende dagen blijft u de navel verzorgen tot hij volledig dichtgegroeid is.

### Hoe de navelstomp verzorgen?

- Hou het stompje zo droog mogelijk tot hij afvalt en zorg dat hij niet bedekt wordt door de luier.
- Controleer de navelstomp telkens bij het verversen van de luier. Maak hem zo nodig proper met water en droog nadien goed af.
- Als er vocht uitkomt of de huid rondom rood of gezwollen is, is de navelstomp mogelijk ontstoken en contacteert u best uw arts.

Wanneer de navelstomp eraf valt, is de navel nog niet genezen en dus nog vatbaar voor infecties. Blijf de navel daarom nog een tiental dagen goed controleren.

## Het badmoment

Het bad is een hecht moment tussen ouders en baby. Uw kindje komt helemaal tot rust.

### Het baduurtje

Er is geen ideaal moment op de dag om een baby een badje te geven. Kies een moment waarop u volledig beschikbaar bent. 's Avonds voor de maaltijd bijvoorbeeld, waardoor uw baby helemaal ontspannen is voor het slapengaan. Vermijd een bad na het eten om de spijsvertering niet te verstoren.

## Het verloop van een badje

- Zorg dat u **al het materiaal** binnen handbereik hebt, zodat uw baby nooit alleen is: zeep, badthermometer, washandje, handdoek,...
- Zorg dat de temperatuur in de kamer 20-22°C bedraagt.
- Vul het bad met water van **ongeveer 36-37°C**. Een badthermometer is dus cruciaal.
- Leg uw kindje op een verschoonkussen of zet het in een badstoeltje dicht bij het bad. **Verlies uw kind geen moment uit het oog, blijf steeds bij hem/haar.**
- Zeep uw kindje zachtjes in met **aangepaste producten**.
- Was altijd **eerst de minder vuile delen en daarna de vuilere**: start met de hoofdhuid - ook achter de oren - was daarna de borst, de armen, de rug, de benen en eindig met de billen. Opgepast, het geslachtsorgaan van uw kind is een erg kwetsbare zone!
- Laat uw baby rustig in het water zakken en houd hem/haar goed vast of zet hem/haar in het badstoeltje terwijl u hem/haar afspoelt.
- Haal uw kindje na enkele minuten uit het water en wikkel hem/haar meteen in een grote handdoek.
- Droog uw baby goed af. **Vergeet zeker geen huidplooien** zoals de oksels, de hals en het kruis.
- Zorg dat uw baby geen kou vat en kleed hem/haar snel weer aan.

## Hygiëne

### Verzorging van de ogen

Gebruik een **kompres gedrenkt in fysiologisch water** om de ogen schoon te maken. Wrijf bij de allerkleinsten van de binnenkant van het oog naar de buitenkant, zodat het traankanaal niet kan ontsteken. Gebruik een ander kompres voor het tweede oog. **Tip:** gebruik zeker geen watje dat kan pluizen.

### Verzorging van de oren

Maak voorzichtig de **oorschelp** van uw baby schoon met **een schoon en droog opgerold watje**. Gebruik geen wattenstaafje en reinig zeker het gehoorkanaal van uw kindje niet. Dat is nog te kwetsbaar! Gebruik een ander watje voor het tweede oor.

## Verzorging van de neus

U kunt op verschillende manieren het neusje van uw baby schoonmaken:

- **Een watje:** gebruik een opgerold watje doordrenkt met fysiologisch water om zachtjes het neusgat van uw kindje schoon te maken. Draai het watje zachtjes rond om het slijmstof los te maken. Gebruik een tweede watje voor het tweede neusgat.
- **Fysiologisch water in ampullen:** draai het hoofd van uw kindje zachtjes opzij en spuit een kleine dosis fysiologisch water in het bovenste neusgat. Via het onderste neusgat zal de vloeistof weer naar buiten vloeien. Draai daarna het hoofdje naar de andere kant en herhaal het proces. Deze methode is meestal niet prettig (maar niet pijnlijk) voor uw baby. Ze is wel erg belangrijk omdat u hiermee de neus grondig spoelt.
- **Fysiologisch water in spray** voor zuigelingen: met een aangepaste neusspray kunt u dezelfde methode toepassen.

## Nagels knippen

Het is belangrijk dat u de nageltjes van uw baby knipt, zodat hij/zij zich niet kan krabben.

De eerste weken is het meestal niet nodig, maar controleer de nagels regelmatig zodat uw kindje zich geen pijn doet.

Vanaf twee maanden kunt u de nagels knippen met een **schaar met stompe punten**. Vermijd in elk geval nagelschaartjes die uw kind kunnen verwonden.

## Huidverzorging

Een babyhuidje is gevoeliger en kwetsbaarder dan de huid van een volwassene. Daarom heeft het aangepaste verzorging nodig. Het huidoppervlak is 2 à 3 keer groter dan dat van een volwassene in verhouding tot het lichaamsgewicht. Een product dat u op de babyhuid aanbrengt, zal dus veel gemakkelijker opgenomen worden en in de bloedbaan terechtkomen.

In de eerste maanden na de geboorte vormt de huid van een baby nog niet echt een barrière zoals bij een volwassene. Hij droogt snel uit, waardoor hij vatbaar is voor huidirritaties. Hoe meer doorlaatbaar de huid is voor infectieuze stoffen en allergenen, hoe meer huidirritaties zullen optreden.

Deze handelingen zijn allemaal contactmomenten en uitwisselingen van liefde waarin u en uw baby elkaar leren kennen en herkennen.

## Hoe de huid van uw kindje schoonmaken?

### Het lichaam:

Was uw kindje met een zeer zacht zeepvrij product dat niet prikt in de ogen. Hydrateer de huid van uw kindje na elk bad met een aangepast verzorgingsproduct.

### De billen:

Maak telkens u uw kindje ververst de billetjes grondig schoon met een mild zeepvrij product. Verwijder alle vuil en resten van waterpasta of beschermingscrèmes. Droog goed af zonder de huidplooiën te vergeten.

- U kunt gebruik maken van een milde zeepvrije reinigingsgel die u dient af te spoelen met water.
- Als u liever producten gebruikt die u niet moet afspoelen, kunt u kiezen voor een micellaire oplossing, een reinigingsmelk of een natuurlijke olie- en kalkhoudende linimentoplossing.
- U kunt ook kiezen voor vochtige doekjes om de billetjes te reinigen.

### Het gezicht:

U kunt dezelfde producten gebruiken voor het schoonmaken van de tere huid van het gezicht van uw kindje.

- Producten die u niet hoeft af te spoelen: maak het gezicht van uw baby voorzichtig schoon met een watje doordrenkt met micellair water of reinigingsmelk.
- Gebruik een milde reinigingsgel en spoel de huid voorzichtig af met een beetje water.

## Hoe de huid van uw baby verzorgen?

De huid van uw kindje is kwetsbaar en delicaat, en moet zich nog leren wapenen tegen invloeden van buitenaf. Als bescherming kunt u dagelijks een vochtinbrengende verzorging aanbrengen, aangepast aan het huidtype van uw baby.

### Als uw baby een droge huid heeft:

Kies een rijke crème, bijvoorbeeld verrijkt met cold cream, om de huid te voeden en onmiddellijk te verzachten.

### Als uw baby een droge huid heeft met neiging tot atopie:

Kies voor aangepaste verzorgingsproducten die jeuk verminderen en uitdroging voorkomen. Het product zal de huidbarrière versterken en beschermt zo tegen infectieuze stoffen en allergenen die verantwoordelijk zijn voor huidirritaties. Deze producten bevatten gewoonlijk geen parfum of bewaarmiddelen.

## Hoe herkent u een droge huid met neiging tot atopie?

De babyhuid is erg droog en geïrriteerd. De irritatie uit zich vaak in rode vlekken die plots opduiken en soms jeuken. Uw baby is rusteloos, huilt wanneer u hem/haar uitkleedt en slaapt slecht. Atopie betekent "aanleg tot allergisch reageren" en is erfelijk bepaald. Naast atopisch eczeem zijn ook luchtweg- en voedselallergieën atopische aandoeningen.

Vraag raad aan uw kinderarts, arts of apotheker voor een behandeling op maat van uw kindje!

## Hoe een droge huid behandelen?

Een huid die verzwakt is door schadelijke invloeden (wind, koude, hard water, verwarming,...) is gevoeliger.

### Enkele tips:

- De temperatuur van het badwater **mag niet meer dan 36-37°C** bedragen. Warmte droogt de huid nog meer uit.
- Was uw baby met een **zeer mild zeepvrij product**.
- **Dep voorzichtig droog**, vooral in de huidplooien.
- Breng een **specifieke verzorging** voor droge huid aan. Als u dit meteen na het bad doet, vergroot de werking ervan.
- Laat uw kindje geen kleren dragen van wol of synthetische stoffen die in contact komen met de huid. Een **katoenen body** kan irriterende wrijving beperken.
- **Was** de knuffeldieren **zeer regelmatig**.
- Zorg dat de **temperatuur in de kamer** van uw baby niet hoger dan **19-20°C** is en **bevochtig de lucht** als die te droog is.

## Verschoneren

Zodra u weer thuis bent, hebt u misschien moeite om in te schatten wanneer u de luier moet verversen. Het gemakkelijkste is uw baby na elke voeding te verschoneren, of vaker als de luier vuil is. Het is namelijk belangrijk om de billetjes schoon en droog te houden en zo irritaties te voorkomen. Een baby die borstvoeding krijgt, heeft soms na elke voeding een vuile luier: u wacht dus beter om uw kindje te verschoneren tot na de maaltijd.

## Hoe uw baby verschoneren?

- Leg uw baby op de luiertafel en zorg dat u **alles bij de hand** hebt, zodat u uw kindje nooit alleen moet laten: watjes, liniment, water, luier, vochtinbrengende crème, verzorgingscrème,...
- Maak de luier los en **plooi de luier dubbel onder de billen**.
- Voor een eenvoudig plasje volstaat het reinigen met (thermaal) water. Veeg steeds **van voren naar achteren** bij het reinigen van de billetjes.
- Bij een grote boodschap gebruikt u naast (thermaal) water best ook een **reinigingsproduct** naar keuze.
- **Droog goed af** en doe een schone luier om. Laat hierbij voldoende ruimte (ongeveer 2 vingers) tussen het buikje en de luier.

Gebruik dit moment om even met uw baby te spelen. Praat met hem/haar, leg uit wat u aan het doen bent: allemaal woorden die hij/zij later zal herkennen!

## Uw baby in de zon

Onder de 3 jaar wordt rechtstreeks zonlicht best vermeden. De huid van uw kind is namelijk nog niet optimaal ontwikkeld en dus vatbaarder voor de agressieve invloed van de zon.

Gezien zonnebrand tijdens de kinderjaren sterk het risico op het ontwikkelen van huidkanker op volwassen leeftijd verhoogt, dient uw kind optimaal te worden beschermd tegen de zon. Ook in de schaduw is voorzichtigheid geboden, gezien zonlicht kan weerkaatsen op water, tegels, zand en sneeuw.

In ieder geval:

- **Vermijd elke indirecte of directe blootstelling aan de zon tussen 12 en 16 u.**
- **Kleed uw kind goed aan:** hoedje, kleding met lange mouwen, zonnebril.
- Gebruik een **aangepaste zonnecrème met factor 50+** en smeer uw kind een half uur voor zonblootstelling rijkelijk in. Herhaal het insmeren om de twee uur en na elke zwembeurt.
- Schaf een **verstuiver met thermaal water** aan om uw kind te verfrissen.



# Vaccinatiekalender

Leeftijd	8 weken 2 maand	12 weken 3 maand	16 weken 4 maand	12 maand	13 maand	15 maand	18 maand	6 jaar	10 jaar	12 jaar	14 jaar
Vaccins											
Poliomyelitis								IPV DTPa			
Difterie Tetanus Kinkhoest	IPV DTPa	IPV DTPa	IPV DTPa			IPV DTPa Hib HBV					DTPa
Haemophilus influenzae type b	Hib HBV	Hib HBV	Hib HBV			Hib HBV					
Hepatitis B										HBV	
Mazelen Bof Rubella				MBR <sub>1</sub>				MBR <sub>1</sub>	MBR <sub>2</sub>		MBR <sub>2</sub>
Meningokok C						MenC					
Pneumokok	Pn		Pn	Pn							
Rotavirus	Rota	Rota	(Rota)								
HPV										HPV	



Gecombineerd Vaccin

MBR<sub>1</sub> & MBR<sub>2</sub>

Eerste en tweede dosis MBR vaccin



Vaccinatietoestand nagaan en indien nodig aanvullen

Als er een vertraging is bij het volgen van het vaccinatieschema, is het niet nodig om het hele vaccinatieprogramma opnieuw uit te voeren bij vaccins met meerdere injecties. Het is voldoende om het programma weer op te pikken waar u was gebleven en de vaccinatie zo te vervolledigen, rekening houdend met het aantal ontbrekende dosissen en de leeftijd van de persoon.

# Babykwaaltjes

Vraag in elk geval advies aan uw arts, kinderarts of apotheker, en geef uw baby zo min mogelijk op eigen houtje medicatie!

Noteer voor de zekerheid op siropen altijd de datum van opening.

Vertrouw ook op uw moederlijke intuïtie!

## Eerste tandjes

De eerste tandjes komen meestal uit tussen de 6<sup>de</sup> en de 9<sup>de</sup> maand en het volledige melkgebit is doorgaans tegen de leeftijd van 30 maanden gevormd. Elk kindje heeft zijn/haar eigen ritme, wees dus niet ongerust als uw kind wat later is.

Tanddoorbraak kan gepaard gaan met verschillende symptomen. De baby kan rusteloos zijn, wenen en slecht slapen. Vaak kwijlt hij/zij veel, steekt hij/zij voortdurend zijn/haar vingers in de mond en kauwt op alles wat hij/zij kan vinden. Andere mogelijke symptomen zijn rode wangetjes, rode billetjes, diarree, neusloop en een gebrek aan eetlust.

### Enkele tips

Geef uw kindje een bijtring waarop hij/zij kan bijten zonder zijn/haar tandvlees te beschadigen. Sommige bijtringen kunt u in de koelkast leggen en hebben dan een verfrissende en pijnverlichtende werking.

### Behandelingen

- Homeopathisch middel: Camilia® (3 à 6 unidosissen per dag, gedurende 3 à 8 dagen).
- Kruidenoplossing: een tandvleesgel zoals Pansoral® of PranaBB® gel voor tandvlees meerdere keren per dag met een vinger in het tandvlees inmasseren.
- Medicatie: verdovend middel voor tandvlees zoals Teejel® 2 à 3 maal per dag aanbrengen op pijnlijk tandvlees door het zachtjes in te masseren met een schone vinger. De behandeling mag niet langer dan 5 dagen duren zonder medisch advies.
- Als de pijn blijft aanhouden: paracetamol (Perdolan®). Dosering: 1 dosis volgens het lichaamsgewicht, elke 4 à 6 uur, afhankelijk van de pijn.

## Atopie

Atopie is een verzamelnaam voor verschillende aandoeningen van allergische aard: atopische dermatitis, astma, voedselallergie, allergische rinitis en conjunctivitis.

### Atopische dermatitis

Een erg droge huid met neiging tot atopie (of atopische dermatitis) komt regelmatig voor bij zuigelingen en kinderen. Het start vaak vanaf de 2<sup>de</sup> of 3<sup>de</sup> levensmaand en verdwijnt meestal na enkele jaren.

De huid vervult zijn barrièrefunctie onvoldoende en beschermt het organisme niet tegen allergenen uit de omgeving. Die allergenen kunnen leiden tot een ontsteking die gepaard gaat met jeuk. Wanneer uw kindje dan krabt, zorgt dat voor wondjes die de huidirritatie nog erger maken.

De baby heeft rode vlekken, voornamelijk tussen de huidplooiën en op het gezicht. Die huidplekken zijn erg droog en jeuken. De zuigeling kan rusteloos zijn en slecht slapen. De aandoening verloopt erg langzaam, met onvoorspelbare opstoten en fasen van remissie.

### Enkele tips

#### Preventie

- Geef uw baby **zo lang mogelijk borstvoeding**.
- Vraag advies aan uw arts of apotheker over de ideale **melkformule** voor uw baby.
- **Start niet te vroeg met de voedseldiversificatie** van uw kindje.
- Vermijd **blootstelling aan allergenen** die een opstoot kunnen uitlokken (voeding, stof, enz.).
- Kies bij voorkeur voor **katoenen lakens en kleding**, gewassen met Marseillezeep, zonder wasverzachter.
- **Ventileer** de kamer van uw baby regelmatig, **kies liever niet voor tapijt**.
- **Was de knuffeldieren regelmatig** met Marseillezeep.

#### Behandeling

- Voeg aangepaste badolie toe aan het badwater met een temperatuur van 36°C. Masseer de olie zachtjes in de huid gedurende vijf minuten. Dep droog met een katoenen handdoek.
- Gebruik geen geparfumeerde producten of producten die kleurstoffen bevatten.
- Breng meerdere keren per dag een aangepaste vochtinbrengende crème aan.
- Houd de nagels van uw baby kort en glad en doe hem/haar eventueel katoenen handschoentjes aan om krabben te voorkomen.
- Gebruik een verstuiver met thermaal water om de jeuk te verminderen.



## Luieruitslag

Luieruitslag komt heel vaak voor bij kindjes tussen 9 en 12 maanden oud. Het zijn meestal de warmte en vochtigheid van de luier die de huid irriteren. Maar ook stoppen met borstvoeding, overstappen naar vast voedsel, de eerste tandjes, diarree, koorts,... kunnen leiden tot rode billetjes. Soms is de luieruitslag een allergische reactie op wasproducten, zeep, vochtige doekjes of andere verzorgingsproducten die niet zijn aangepast aan babyhuidjes.

### Enkele tips

- **Verschoon de luier** vaak genoeg.
- Vermijd luierbroekjes van plastic of rubber die de billen niet laten ademen.
- Vermijd pyjama's uit synthetische stoffen en kies eerder voor **katoen**.
- Dep de huid droog (zonder wrijven) voor u een nieuwe luier aandoet.
- Was de kleren en de niet-wegwerpluiers met Marseillezeep, spoel grondig uit en dompel daarna in water met een scheutje azijn.
- Verander van luiermerk, verzorgingsproducten, enz. bij aanhoudende roodheid.
- Gebruik geen vochtige doekjes als uw kindje vaak last heeft van rode billetjes.
- Laat uw baby zo vaak mogelijk met de billen bloot rondlopen.

### Behandelingen

Gebruik bij elke verschoning een zalf die een beschermlaagje legt op de huid, zoals Bepanthol® Beschermende Babyzalf, zodat de vochtige luier minder effect heeft op de billetjes.

#### Raadpleeg een arts indien:

- u blaasjes of zweren in de geïrriteerde zones opmerkt
- de ontsteking of de pukkeltjes na 72 uur nog niet verbeterd zijn



## Melkkorstjes

Vanaf de eerste weken na de geboorte kunnen baby's gelige, vet aanvoelende korstjes hebben op de hoofdhuid of aan de bovenrand van het gelaat. Deze melkkorstjes zijn te wijten aan transpiratie en een overdreven afscheiding van huidsmeer (talg) die de dode cellen aan de oppervlakte van de huid omsluit en zo korstjes vormt. Melkkorstjes hebben niets te maken met een slechte hygiëne. Het komt voor bij tweederde van de baby's en is volstrekt goedaardig. Soms kunnen wel bijkomende infecties ontstaan. Voorkomen en genezen is daarom erg belangrijk.

### Enkele tips

- Gebruik enkel **verzorgingsproducten specifiek voor zuigelingen** en bij voorkeur **hypoallergene producten**.
- **Was 's avonds het hoofdje** van uw baby met een milde shampoo.
- Breng daarna een beetje amandelolie of een specifiek verzorgingsproduct tegen melkkorstjes aan op de hoofdhuid om de korstjes week te maken. Zo laten ze zich sneller verwijderen. **Masseer zachtjes** in en laat de hele nacht intrekken.
- Was de volgende dag het hoofdje met een milde shampoo, kam de haren met een borsteltje met zijdeharen om de korstjes er voorzichtig uit te halen.

## Koorts

Een baby of klein kindje heeft koorts als zijn/haar rectale temperatuur meer dan 38°C bedraagt. Koorts is een verdedigingsmechanisme van het lichaam. **U hoeft dus niet altijd in te grijpen, zeker als de temperatuur onder de 38,5 °C blijft.** Meestal volstaat het om de temperatuur goed in de gaten te houden.

### Wat zijn de signalen?

Intense vermoeidheid, glanzende ogen, droge en warme huid op de rug en het gezicht, koude en vochtige armen en benen, en een versnelde ademhaling.

#### Ga naar de hulpdienst bij:

- een kindje jonger dan 3 maanden of een extra kwetsbaar kindje (immuundeficiëntie, chronische ziekte,...)
- koorts boven de 40°C
- gedragsveranderingen (weinig spiertonus, huilerig, rusteloos, slapeloos,...) of veranderingen qua teint (grijs, cyanotisch,...)
- stuipen
- versnelde ademhaling, rillingen
- vlekken op de huid (purpura)

## Enkele tips

- **Controleer geregeld de lichaamstemperatuur** van uw baby bij koorts (noteer eventueel het uur van de meting en de gemeten temperatuur) en **geef uw kind regelmatig iets te drinken**.
- **Bedek uw baby niet te veel**: kies voor lichte en losse kledij.
- **Ventileer** de kamer of plaats een ventilator als het erg warm is (19°C is de ideale temperatuur voor een babykamer, ook in de winter!).

## Behandelingen

Geef uw kind bij aanhoudende koorts zelf alleen paracetamol (Perdolan®,...) voor u op consultatie gaat bij de dokter (dosering: 1 dosis volgens het lichaamsgewicht, elke 4 tot 6 uur).

## Pijn

Kleine kinderen en zuigelingen uiten pijn aan de hand van bepaalde gedragingen. Ze kunnen zich immers nog niet verbaal uitdrukken.

## Wat zijn de signalen?

Observeer de algemene houding van uw kind: wenen, roepen, onrust, zweten.

## Enkele tips

- **Blijf opmerkzaam** voor mogelijke pijnsignalen bij uw kind. **Als de pijn niet overgaat, verergert of verandert, vraagt u beter raad aan een dokter.**
- U kunt de pijn verlichten met **koude kompressen of ijs** bij pijn door een klap of een kwetsuur.
- **Troost uw kindje** als hij/zij pijn heeft. Eens van de eerste schrik bekomen, kunnen kinderen meestal al een stuk beter tegen matige pijn.

## Behandelingen

Geef uw kind bij een klein probleem (val, hoofdpijn, zonnesteek) zelf enkel paracetamol (Perdolan®,...).

## Rhinofaryngitis

Rhinofaryngitis of neusverkoudheid is één van de meest voorkomende infecties op kinderleeftijd. Uw kindje heeft een loopneus (eerst waterig en doorschijnend, enkele dagen later vaak groen-geel) of een verstopte neus. Bij gezonde kinderen komt een verkoudheid gemiddeld 6 tot 7 keer per jaar voor. Ze worden voornamelijk veroorzaakt door virussen. Het gebruik van antibiotica is dus gewoonlijk niet nodig!

## Enkele tips

- **Reinig de neus van uw kind regelmatig** met fysiologisch water (spray of ampullen).
- Laat uw kind **frequent de neus snuiten**. Dit is natuurlijk niet mogelijk bij baby'tjes. Maak bij hen gebruik van een **neuspeertje** of een andere neusreiniger om het slijm efficiënt te verwijderen.
- **Laat uw kind regelmatig drinken**.
- **Leg het hoofdje wat hoger** bij het slapen.

## Behandelingen

De belangrijkste behandeling is het regelmatig spoelen van de neus met fysiologisch water om infecties te voorkomen. Indien nodig kunt u de koorts bestrijden met paracetamol (Perdolan® - dosering: 1 dosis volgens het lichaamsgewicht, elke 4 à 6 uur, afhankelijk van hoe de koorts evolueert). Raadpleeg uw arts als de symptomen de volgende dagen aanhouden.

## Bronchiolitis

Acute bronchiolitis is een seizoensgebonden besmettelijke virale infectie van de luchtwegen bij zuigelingen. De oorzaak is meestal het RSV (respiratoir syncytiel virus). De epidemieën komen steeds in de winter voor (oktober-maart). De besmetting verloopt door rechtstreekse (hoesten, niezen) of onrechtstreekse (handen) blootstelling.

Bronchiolitis start als een gewone verkoudheid met lichte koorts, een loopneus en een droge hoest. Vervolgens gaat uw kindje moeilijker ademen (snelle ademhaling afgewisseld met pauzes), vooral tijdens de maaltijden. Hij/zij is rusteloos, drinkt steeds minder en wil geen flesjes meer. De longen zijn verstopt met afscheidingen die uw kind niet kan ophoesten en de ademhaling piept.

Raadpleeg bij de eerste tekens van bronchiolitis zeker een arts of kinderarts.

## Enkele tips om symptomen te voorkomen en te verlichten

- Laat uw baby vaak kleine hoeveelheden drinken.
- Verdeel de maaltijden.
- **Plaats enkele kussens onder de matras** om de borstkas lichtjes hoger te leggen.
- Verminder de kamertemperatuur tot 18 of 19 °C en bevochtig de lucht.
- **Spoel regelmatig de neus** van de zuigeling met fysiologisch water.
- Wissel geen spenen of lepeltjes uit met andere kinderen.
- **Rook niet** in het bijzijn van uw kind en ook niet in ruimtes waar hij/zij komt.
- **Was goed uw handen voor u uw baby aanraakt.**

## Behandelingen

De behandeling is puur symptomatisch:

- Was uw handen zorgvuldig en spoel regelmatig de neus van uw kindje met fysiologisch water om infecties te voorkomen.
- Bij koorts kunt u uw baby paracetamol geven (Perdolan® - dosering: 1 dosis volgens het lichaamsgewicht, elke 4 à 6 uur, afhankelijk van hoe de koorts evolueert).
- De arts zal enkel antibiotica voorschrijven bij een bacteriële superinfectie.
- Enkele sessies kinesithérapie voor de luchtwegen kunnen ook helpen.

## Signalen die wijzen op een verslechtering:

- Weigeren van voedsel
- Spijsverteringsproblemen
- Verandering van gedrag
- Minder goed functioneren van de luchtwegen
- Hogere lichaamstemperatuur

## Diarree

Diarree wordt gedefinieerd als ontlasting die vaker voorkomt en zacht, soms zelfs vloeibaar, wordt.

Ongeacht de oorzaak zorgt diarree voor een aanzienlijk verlies van vocht en elektrolyten. Uw baby loopt zo een groot risico op uitdroging. Bij een pasgeborene bestaat het totale lichaamsgewicht voor 75 à 80% uit water en bij een kindje van 1 jaar is dat 65%.

## Belangrijkste oorzaken van acute diarree

- Virale gastro-enteritis
- Rhinofaryngitis, oorontsteking, doorkomen van tanden,...
- Verandering van eetgewoontes of een te vroege voedseldiversificatie
- Bacteriële infecties

Als de diarree van chronische aard is, moet er gecontroleerd worden of uw kindje misschien gluten- of lactose-intolerant is of allergisch is aan koemelkeiwitten. Praat erover met uw kinderarts!

### Baby's jonger dan 6 maanden zijn erg kwetsbaar: opgepast voor dehydratatie!

Contacteer meteen uw arts wanneer uw kindje:

- abnormaal apathisch is en veel slaapt
- moeilijk wakker te krijgen is en jammert
- zich abnormaal gedraagt
- bleek is en blauwe kringen onder de ogen heeft
- snel ademt
- blijft overgeven ondanks verschillende orale rehydratiemiddelen (ORS)
- méér dan 5% gewichtsverlies vertoont
- een holle fontanel heeft

## Enkele tips

- Respecteer de **basisregels qua hygiëne**: handen wassen, voedsel scheiden in de koelkast, enz.
- **Weeg uw baby** bij de eerste tekens van diarree. Aan de hand van het gewichtsverlies kunt u eventuele uitdroging goed controleren. Geef als voorzorgsmaatregel een oraal rehydratiemiddel vanaf de eerste tekens van diarree. U kunt een babyweegschaal huren in de apotheek.
- Als de diarree maar heel licht is (de ontlasting is iets vloeibaarder dan anders), kan uw kindje hetzelfde blijven eten, maar houd de **evolutie wel in het oog**.
- Geef uw kindje geen melk meer (behalve moedermelk) bij ernstige diarree, maar geef zoveel mogelijk rehydratiemiddelen gedurende 4 tot 6 uur. Daarna kan u de melk geleidelijk aan weer opbouwen.

## Behandelingen

- Allereerst: rehydrateer uw kindje met orale rehydratiemiddelen, die u naar believen mag aanbieden. 4 tot 6 uur later kunt u terug melk geven.
- Geef uw kind probiotica. Deze dragen bij tot het herstel van het evenwicht in de darmen waardoor de genezing versnelt.
- Verlicht eventuele koorts met paracetamol (Perdolan® - dosering: 1 dosis volgens het lichaamsgewicht, elke 4 à 6 uur, afhankelijk van hoe de koorts evolueert).

## Waterpokken

Waterpokken zijn de meest besmettelijke en vaakst voorkomende virale kinderziekte (9 op de 10 kinderen krijgt waterpokken voor ze 8 jaar zijn!). Deze ziekte is meestal onschuldig en komt voornamelijk voor bij kinderen van 2 tot 9 jaar. Een kind kan slechts één keer waterpokken krijgen. Het is enkel besmettelijk voor mensen die ze nog niet gehad hebben.

Volwassenen die niet immuun zijn, moeten wel uitkijken: voor hen is de ziekte heel wat zwaarder.

Waterpokken worden veroorzaakt door het varicella-zostervirus. Dat virus wordt doorgegeven via speeksel en contact met huidletsels. **Uw kind is besmettelijk vanaf vier dagen vóór het verschijnen van de eerste blaasjes tot de vorming van het laatste korstje.**

Waterpokken evolueren in verschillende fases: van blaasjes tot korstjes. Op de huid zijn er dus elementen van verschillende ouderdom aanwezig.

Het jeukt enorm en uw kind kan soms ook licht koortsig aanvoelen.

### Enkele tips

- **Houd de nagels van uw kind zo kort, glad en schoon mogelijk** om krabletsels te voorkomen.
- Zet uw kindje onder de **douche** in plaats van in bad (lang weken in water houdt de korstjes te vochtig).

### Behandelingen

Het komt erop aan de blaasjes te laten uitdrogen.

- Ontsmet elk dag de blaasjes met een niet-alcoholische en niet-gekleurde ontsmettingsvloeistof.
- Breng een uitdrogende en herstellende crème of lotion aan (A-derma® Cytelium,...).
- Bij erge jeuk kan een antihistaminicum worden geprobeerd.
- Geef uw baby paracetamol bij koorts (Perdolan® - dosering: 1 dosis volgens het lichaamsgewicht, elke 4 à 6 uur, afhankelijk van hoe de koorts evolueert).

#### Onze tips!

Noteer voor de zekerheid op siropen altijd de datum van opening. Kleef een etiket op de geneesmiddelen van elk van uw kinderen als u meerdere kinderen heeft. Doe dit zowel voor de geneesmiddelen thuis als voor die bij de oppas. Zo vermijdt u besmetting en respecteert u de hygiëneregels.

## Kleine en grote wonden

### Wat te doen bij een wonde?

- **Eenvoudige wonde:**

#### Schram, schaafwonde, weinig bloed

- **Was** de wond uit met **water en zeep**, spoel en droog af.
- **Ontsmet** de wonde met een breed spectrum ontsmettingsmiddel.
- Controleer bij gevaar voor tetanus of uw kind al gevaccineerd is.
- Vraag **medisch advies bij een infectie of een ontsteking.**

- **Ernstige wonde:**

#### Wonde op de borst, de hals of ogen, ernstige bloeding, grote wonde, vreemd voorwerp in de wonde (grind, vuil, glas, enz.),...

- **Spoel de wonde grondig** met fysiologisch water.
- **Bescherm de wonde** met een steriel kompres om infecties te vermijden.
- Laat het **slachtoffer liggen**: laat uw kind in een houding liggen waarin hij/zij zich goed voelt en dek hem/haar toe.
- **Bel de hulpdiensten**: medisch advies is noodzakelijk.
- **Blijf bij uw kind** tot de hulpdiensten er zijn.

## Zonnesteek

Elke blootstelling aan extreem hoge temperaturen is gevaarlijk: in een auto, op het strand, zelfs onder een parasol.

Let erop dat uw kindje niet te lang in de extreme hitte zit, zelfs niet in de schaduw. Zet uw baby steeds een licht gekleurd hoedje op, verfris regelmatig met een waterverstuiver en geef uw kindje geregeld te drinken, nog voor hij/zij er zelf om vraagt.

### Wat zijn de waarschuwingssignalen?

- Koorts boven 40°C.
- De babyhuid voelt warm, gloeiend en droog aan.
- Uw kindje kan zich onwel voelen en in het ergste geval het bewustzijn verliezen.

## Wat te doen:

- Zet uw baby zo snel mogelijk in een **koele ruimte**.
- **Verfris uw kind:** kleren uit, koud water over het gezicht en het lichaam, natte doeken, ijs, frisse lucht.
- **Rehydrateer** uw kindje door meteen iets te drinken te geven.
- Leg uw kindje meteen in een stabiele zijligging (zie p. 26) **als hij/zij onwel wordt**.
- **Bel de hulpdiensten**.
- Blijf bij uw kind totdat de hulpdiensten arriveren.

## Vreemde voorwerpen in de luchtwegen

Bij zuigelingen en kleine kinderen zijn de meest voorkomende oorzaken van een luchtwegobstructie kleine voedingsmiddelen (zoals een pindanoot) en kleine onderdelen van speelgoed.

Dat komt vaak voor het eerst voor vanaf de leeftijd van 6-9 maanden, met een piek rond 2 jaar.

### Er is een onderscheid tussen:

- **Volledige obstructie:** uw kind kan niet meer ademen en verliest mogelijk het bewustzijn. U moet meteen een manoeuvre uitvoeren dat de luchtwegen weer vrij maakt.
- **Onvolledige obstructie:** uw kind ondervindt zware of minder zware ademhalingsproblemen: stel uw kindje gerust en moedig hem/haar aan om te hoesten, zodat het belemmerende voorwerp wordt uitgestoten. Vraag nadien altijd medisch advies.

### Hoe een volledige obstructie herkennen?

- Uw kind hoest, weent of roept niet.
- Uw baby kan met zijn/haar handjes niet tot bij zijn/haar keel, raakt in paniek terwijl hij/zij naar adem hapt.
- Soms kleuren de lippen blauw.

### Desobstructietechniek voor zuigelingen jonger dan 1 jaar

- **Kloppen op de rug:** leg uw kindje met de buik op uw voorarm en geef 5 klappen met een vlakke hand op de bovenrug om een hoestreflex te stimuleren.
- **Borstcompressies:** terwijl uw kind op de rug ligt, voert u de compressie uit met twee vingers in het midden van de borst, net onder de lijn tussen de tepels. Druk de thorax ongeveer 1/3 in (zelfde techniek als bij hartmassage).

### Desobstructietechniek voor kinderen ouder dan 1 jaar

- **Kloppen op de rug:** leg uw kindje met de buik over uw knie en geef met een vlakke hand 5 klappen op de bovenrug om een hoestreflex te stimuleren.
- **Buikcompressies:** sta achter het kind en voer met de vuist net onder de ribben 5 compressies uit naar boven en achteren.

## Bewustzijnsstoornissen

Uw kind is buiten bewustzijn als hij/zij niet meer reageert op aanspreken en aanrakingen.

### Hoe weet u zeker dat uw kind buiten bewustzijn is?

- **Stimuleer uw kind** met **geluid** of **aanrakingen**, en controleer of hij/zij reageert.
- Uw zuigeling is buiten bewustzijn als hij/zij **niet weent en niet reageert** wanneer u hem/haar roept of stimuleert.

### Controleer allereerst of uw kindje nog ademt

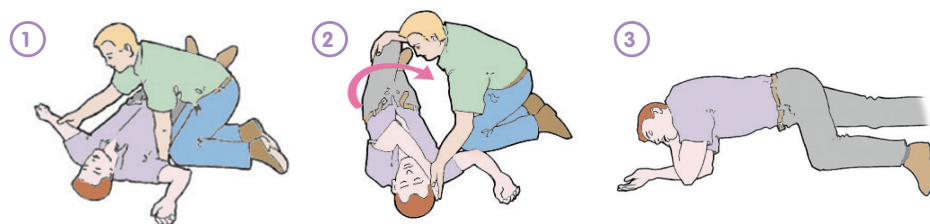
- Controleer of de borstkas en de buik op en neer gaan.
- Probeer om een uitademhaling te voelen op uw wang.
- Controleer of u ademgeluiden hoort.

### Maak dan de luchtwegen vrij om de ademhaling te bevorderen

- **Zuigeling:** kantel het hoofdje iets naar achter in een neutrale positie zodat de lucht door kan.
- **Kind:** kantel het hoofdje naar achteren en trek de kin wat omhoog zodat de tong loskomt van de keel.

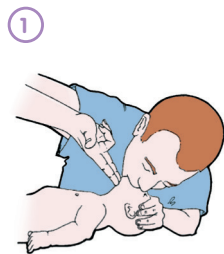
## Als uw kind nog ademt

- Bel de hulpdiensten.
- Leg uw kindje in een stabiele zijligging:
  - Laat uw kindje niet op de rug liggen: de tong kan naar achter vallen en de luchtwegen blokkeren. Op die manier loopt uw kindje veel gevaar op een obstructie van de luchtwegen.
  - Draai uw kindje op de zij, open de mond zodat vloeistoffen goed naar buiten kunnen vloeien.
- Blijf de ademhaling controleren in afwachting van de hulpdiensten.



## Als uw kind niet meer ademt

- Oefen 5 initiële beademingen uit:
  - Bij een zuigeling: mond-op-mond-en-neus
  - Bij een kind: mond-op-mond en mond-op-neus
- Voer 30 borstcompressies uit: druk met twee vingers het borstbeen 1/3 in met een frequentie van 100 keer per minuut.
- Bel de hulpdiensten.
- Wissel de 30 compressies telkens af met 2 beademingen tot de ademhaling weer op gang komt of de hulpdiensten arriveren.



Mond-op-mond-en-neus



Borstcompressies bij de zuigeling

## Mijn opmerkingen

A large grid of dots for taking notes.

In samenwerking met laboratoria:



En in samenwerking met apothekers en artsen

### Bronnen:

En t'attendat, La maternité en 200 questions, Guide des nouvelles mamans - Avril 2011  
 Recommandations de bon usage des produits de protection solaire à l'attention des utilisateurs- Afsaps Juillet 2011  
 Le conseil pédiatrique à l'officine - Fabiole Moreddu (Collection Pro-officina) 2012  
 Urgences pédiatriques à l'officine - JM. Agostinucci, P. Bertrand, J. Occulti (Collection Pro-officina) 2011  
 Référentiel national Compétences de sécurité civile - Ministère de l'Intérieur - 2009  
 Vaccinatiekalender - Hoge Gezondheidsraad in België  
 Gezondheidsboekje Kind & Gezin 2014

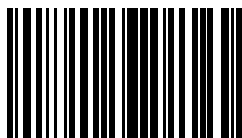
www.santepublique.fr  
 www.eurekasante.fr  
 www.e-sante.fr  
 sante-medicine.commentcamarche.net

### Waarschuwing:

Deze gids werd nagelezen en goedgekeurd door een team van een arts en apothekers. Alle informatie in deze gids is uitsluitend afkomstig van de bronnen. De informatie is puur bedoeld voor informatieve doeleinden. Het is niet de bedoeling dat deze gids het advies van uw dokter of apotheker vervangt. Enkel uw arts beschikt over alle middelen om u een behandeling voor te schrijven die is aangepast aan uw gezondheid. Lloydpharma N.V. kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor de gevolgen van onvolledige, onjuiste, verouderde of ontbrekende informatie in deze gids, of het fout begrijpen van de informatie door de lezer.



Heb je vragen?  
Stel ze aan je **Lloydspharma-apotheker.**



0912309