

Wat doe je als je kleintje niet lekker is?



Informatie over baby en zelfzorg

Als je baby zich niet lekker voelt, kan dat bij jou als ouder veel vragen oproepen. Wat is er aan de hand, wat kan ik er aan doen en wanneer moet ik naar de huisarts? Deze folder helpt je om een verantwoorde keuze te maken uit de zelfzorggeneesmiddelen die je bij de drogist kunt kopen voor je kindje van 0-2 jaar. De gediplomeerde (assistent-) drogist weet er meer van en adviseert je graag.

Mijn drogist weet er meer van



Centraal Bureau
Drogisterijbedrijven



Zelfzorg met geneesmiddelen

Bij je drogist vind je zelfzorggeneesmiddelen. Dit zijn geneesmiddelen waarvoor je geen recept van de huisarts nodig hebt. Ook voor zelfzorggeneesmiddelen geldt dat je er zorgvuldig mee om moet gaan. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van bijwerkingen. En verkeerd gebruik kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Let extra goed op met geneesmiddelen als ze bestemd zijn voor je baby. Baby's tot 2 jaar zijn namelijk extra kwetsbaar.

Vijf tips voor een gezonde keuze

- Heb je vragen? Vraag je (assistent-)drogist om advies. Zij zijn hiervoor opgeleid.
- Vertel je (assistent-)drogist altijd dat het zelfzorggeneesmiddel of gezondheidsproduct is bestemd voor je baby en vertel hoe oud hij/zij is.
- Kies altijd een zelfzorggeneesmiddel dat geschikt is voor baby's.
- Lees op de verpakking of in de bijsluiter de dosering na en houd je hieraan.
- Bewaar geneesmiddelen buiten het bereik van kinderen.

Veel voorkomende kwaaltjes zelf verhelpen

Spugen, verkoudheid, griep, pijn, koorts en darmkrampjes zijn veel voorkomende kwaaltjes. Hoe kun je ze zelf verhelpen? Wat kan je drogist voor je doen? En wanneer ga je naar de huisarts?



Spugen

Wat je merkt

De baby geeft over. Dit kan zich bij kleine baby's bij elke ziekte voordoen. Kleine baby's geven na de voeding vaak een mondje melk terug. Dit is normaal en gaat vanzelf over.

Wat je kunt doen

Zorg dat je kindje voldoende drinkt. Als je kindje veel overgeeft, geeft het dan ORS. Dit middel vult zouten en vocht aan.

Naar de huisarts?

Neem contact op met je huisarts als:

- je baby herhaald en met kracht spuugt,
- je baby ook diarree heeft,
- je baby suf is,
- je baby nauwelijks plast,
- je baby spuugt nadat hij is gevallen,
- of als er bloed bij het braaksel zit.

Verkoudheid en griep

Wat je merkt

Griep begint vaak plotseling met koude rillingen, koorts en pijn. Kenmerkend voor griep is de koorts, die binnen 12 uur kan oplopen tot 39°C of hoger. Verkoudheid begint vaak met keelpijn, gevolgd door hoofdpijn en een loopneus die vervolgens flink verstopt kan raken. Baby's kunnen veel last hebben van een verkoudheid en kunnen er ook koorts bij krijgen. De klachten kunnen enkele weken aanhouden.

Wat je kunt doen

Baby's kunnen nog niet snuiten. Met een speciaal pompje kun je het verstopte neusje van je baby toch schoonmaken. Gewone neussprays zijn niet geschikt voor kinderen onder de twee jaar. Een fysiologische zoutoplossing mag je wel gebruiken en helpt je baby vrijer te ademen. Ook een balsem met etherische oliën kan helpen verkoudheidsverschijnselen te verlichten. Zorg dat het hoofdeinde van het bed wat hoger staat en voorkom besmetting van andere gezinsleden. Maak bijvoorbeeld voorwerpen zoals deurknoppen regelmatig schoon. Was regelmatig het beddengoed en knuffels of stoffen speelgoed op 60°C. Ventileer woon- en slaapruiden goed. Heeft je baby koorts? Lees dan het kader 'koorts'.

Naar de huisarts?

Ga naar de huisarts als je kindje benauwd is en veel slijm opeeft.

Pijn

Wat je merkt

Een kindje met pijn is vaak hongerig, onrustig en huilerig. Pijn kan voorkomen bij bijvoorbeeld darmkrampjes, middenoorontsteking of doorkomende tanden.

Wat je kunt doen

Oorpijn kan erg pijnlijk zijn. Je kindje wrijft dan over de oren of schudt met het hoofd. Spoel het neusje van je kind met een fysiologische zoutoplossing in druppelvorm of spray. Dit vermindert de druk op het oor. Je kunt ook het hoofdeinde van het bedje wat hoger zetten. De pijn kun je verlichten met kinderparacetamol.

Doorkomende tandjes: Er zijn kindergeneesmiddelen die het tandvlees wat verdoven. Ook is er een homeopathisch middel beschikbaar dat kan helpen om de klachten te verlichten. Het helpt soms ook bij oorpijn. Je kunt daarnaast het tandvlees zachtjes masseren met iets kouds. Geef je kindje regelmatig een slokje koud drinken. Laat het ergens op kauwen, zoals een bijtring.

Naar de huisarts?

Overleg met je huisarts als je vermoedt dat je baby oorpijn heeft, vooral als je kindje ook koorts heeft.



Koorts

Koorts is een zinvolle reactie van het lichaam. Het is een signaal dat het lichaam aan het vechten is tegen een bacterie of virus. We spreken van koorts als de lichaamstemperatuur van je baby hoger is dan 38° C. Meestal gaat het vanzelf over. Een kind met koorts hoeft niet per se binnen te blijven. Kleed je kindje binnen luchtig, bied zo nodig verkoeling met een koud washandje en geef je kindje wat extra aandacht. Eten is niet nodig maar het is wel belangrijk dat je kindje voldoende drinkt. Bij hele hoge koorts, of als je baby erg ziek of erg onrustig is, kun je kinderparacetamol geven. Dat mag alleen bij baby's van 3 maanden en ouder. Zetpillen zijn handig in gebruik. Controleer in de bijsluiter welke dosering je mag gebruiken en hoe lang achter elkaar.

Neem bij koorts contact op met je huisarts als:

- je baby jonger is dan drie maanden,
- de koorts samengaat met sluiheid, slecht drinken, benauwdheid, braken of diarree,
- de koorts langer duurt dan vier dagen, of
- de koorts eerst daalt en dan weer stijgt.

Darmkrampjes

Wat je merkt

Je baby is onrustig en huilt hard en lang, vooral na de voeding. Hij/zij trekt de knieën op naar de buik of strekt ze juist helemaal. Darmkrampjes komen vooral voor in de eerste 6 weken, als de darmen nog niet volledig ontwikkeld zijn. Vaak heeft je kindje te veel lucht ingeslikt tijdens het drinken. Het is ook mogelijk dat je kindje overgevoelig is voor bepaalde stoffen in koemelk.

Wat je kunt doen

Troost je kindje door zachtjes met hem rond te lopen en zijn buik voorzichtig te masseren. Een warm badje of een warm kersenpitkussen tegen de buik kan verlichting geven. Er is een homeopathisch middel voor kinderen dat kan helpen om de krampjes tot rust te brengen.

Naar de huisarts?

Met krampjes hoef je niet naar de huisarts. Denk je dat je kindje misschien overgevoelig is voor koemelk, overleg dan met het consultatiebureau.

Wat doe je bij vergiftiging?

Helaas komen vergiftigingen door geneesmiddelen vaak voor. Kindjes zijn ondernemend en stoppen van alles in hun mond, vooral tabletten met mooie vormen en kleuren die op snoepjes lijken. Vaak gebeurt dit in een onbewaakt moment, bijvoorbeeld als je wordt weggeroepen door de telefoon of de deurbel. Bij normaal gebruik volgens de bijsluiter zijn geregistreerde geneesmiddelen veilig, maar overdosering of verkeerd gebruik kan ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid. Omdat kinderen nog klein zijn, kan een kleine overdosering soms al schadelijk zijn. Bewaar geneesmiddelen en vitamines daarom op een plek waar je kind nooit bij kan. Neem ze in als je kind niet meekijkt, en noem ze geen 'snoepjes voor papa en mama'.

Wat doe je als je kind toch per ongeluk een geneesmiddel heeft ingenomen?

Bel direct je huisarts, ook als je kindje niet ziek lijkt. Probeer erachter te komen wat je kind heeft ingenomen, wanneer en hoeveel, en laat de verpakking zien aan je huisarts. Soms is het nodig om je kindje te laten braken en daarna water te laten drinken, maar soms moet je dat juist niet doen. Dit hangt onder andere af van het geneesmiddel en de toestand waarin je kindje verkeert. Overleg daarom altijd eerst met je huisarts.

Tip: op www.gifwijzer.nl kun je de "Gifwijzer" bestellen. Deze wijzer geeft aan wat je moet doen bij vergiftigingen door verschillende stoffen, waaronder ook geneesmiddelen.



Veelgestelde vragen

1. Zijn er geneesmiddelen speciaal voor kinderen?

In de bijsluiter van een geneesmiddel dat geschikt is voor baby's en kleine kinderen staat beschreven hoeveel je je kindje mag geven en hoe vaak. Er zijn daarnaast ook zelfzorggeneesmiddelen speciaal voor kinderen. Ze hebben vaak dezelfde inhoudsstoffen als die voor volwassenen, maar in een lagere dosering. Dit heeft onder meer te maken met het lagere gewicht van kinderen. Vaak geldt ook een ander gebruiksvoorschrift dan voor volwassenen. Veel zelfzorggeneesmiddelen hebben een aangepaste toedieningsvorm, zoals een zetpil. Het valt namelijk vaak niet mee om een baby een geneesmiddel te geven. Als kleine kinderen ziek zijn, geven ze bovendien makkelijk over.

2. Mijn kind is zo vaak ziek. Heeft het extra vitamines nodig?

Kinderen zijn over het algemeen veel vaker ziek dan volwassenen. Niet alleen krijgen ze de zogenaamde kinderziekten, ze zijn ook veel vatbaarder voor een verkoudheid en griepje. Dat komt doordat hun afweersysteem zich nog ontwikkelt. Multivitamines geven is niet nodig. Pasgeboren baby's hebben vitamine K nodig en alle kinderen hebben tot hun 4e jaar extra vitamine D nodig voor de botopbouw. Dit geldt niet voor baby's die flesvoeding krijgen. Deze vitamines zijn al aan de flesvoeding toegevoegd.

3. Wanneer naar de huisarts?

Kinderen zijn gevoeliger dan volwassenen. Bij aanhoudende klachten of als je je als ouder ongerust maakt, moet je eerder een arts raadplegen. Het allerbelangrijkst is dat je oplet of je kindje zich anders gedraagt dan anders. Drinkt en groeit het goed, dan is er niet meteen reden tot zorg. Maar als je kindje afvalt, veel last heeft van diarree of overgeven en vooral als het wat langer duurt, overleg dan gerust even met de huisarts. Veel huisartsen hebben ook een telefonisch spreekuur.

Deze folder is een uitgave van het Centraal Bureau Drogisterijbedrijven. De inhoud is gebaseerd op de Drogisten Zelfzorgstandaarden. Dit zijn richtlijnen voor zelfzorgadvies in de drogisterijen, samengesteld door deskundigen. Kijk voor meer informatie op www.mijndrogistweeterteervan.nl



Centraal Bureau
Drogisterijbedrijven

Postbus 1262, 3600 BG Maarssen,
tel 0346-584200, info@cbd-maarssen.nl