



Neus spoelen met zout water

voor kinderen



Ieder kind is weleens verkouden en heeft last van een snotneus of verstopte neus. Soms ontstaat zelfs oorontsteking. Het spoelen van de neus met zout water is een veilige en effectieve manier om tijdens een verkoudheid de neus schoon te houden.

Wanneer spoelt u de neus 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. Door regelmatig bacteriën uit de neus te verwijderen, kunt u het afweersysteem van het lichaam helpen om de verkoudheid te bestrijden. 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 uw kind weer vrijer kan ademen. Bovendien blijkt een oorontsteking bij regelmatig spoelen beter te genezen.

Bereiding van de zoutoplossing

U lost een afgestreken theelepel keukenzout op in 200 ml gekookt water. U kunt dit zelf afwegen of u kunt hiervoor speciale zouttabletten gebruiken (te koop bij de apotheek). Zorg ervoor dat de zoutoplossing op lichaamstemperatuur is. De zoutoplossing is 2 dagen houdbaar.

Gebruik van de zoutoplossing

Het spoelen van de neus gebeurt door de zoutoplossing in de neus te spuiten met een injectiespuitje. Zo'n spuitje zonder naald is bij de apotheek verkrijgbaar. Op het spuitje staat een verdeling in millimeters (ml). De hoeveelheid zoutoplossing die u per keer gebruikt om de neus te spoelen, staat in onderstaande tabel.

0 - 2 jaar	2 ml per neusgat per keer
2 jaar en ouder	5 ml per neusgat per keer

Wij raden u aan om het spoelen van de neus met zout water eerst bij u zelf uit te proberen voordat u dit bij uw kind doet:

- U vult het spuitje met de benodigde hoeveelheid zoutoplossing
- U spuit de vloeistof snel, maar voorzichtig in de neus.
- De zoutoplossing loopt via de neus naar de keel. Uw kind kan de vloeistof die in de mond komt doorslikken.
- U herhaalt de handeling net zo lang tot de neus schoon is en uw kind weer vrij kan ademen.

Contact

Polikliniek keel-, neus- en oorheelkunde, (010) 703 60 73 (keuze 3). Bereikbaar van 08.00 en 11.00 en tussen 13.00 en 16.00 uur.





