

Neusspoelen met een zoutoplossing

Bij baby's en kinderen

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Ieder kind is wel eens verkouden en heeft last van een verstopte neus. U heeft het advies gekregen om de neus van uw kind te spoelen. Hiervoor is een zoutoplossing nodig. In deze folder leest u hier meer over.

Neusverkoudheid

Tijdens een verkoudheid ontstaat er slijm in de neus. In dit slijm kunnen de bacteriën overleven die de verkoudheid veroorzaken. Het spoelen van de neus met een zoutoplossing is een goede manier om ervoor te zorgen dat het slijm oplost. Hiermee helpen we het afweersysteem van het lichaam om de verkoudheid te bestrijden.

Als uw kind een sonde heeft prikkelt dit het neusslijmvlies waardoor slijm kan ontstaan. Neusspoelen kan dit verhelpen. Door het spoelen van de neus kan uw kind beter ademen en beter drinken.

Hoe maakt u de zoutoplossing klaar?

Zoutoplossing voor het neusspoelen is te koop bij apotheek of drogist. Dit heeft de voorkeur omdat deze concentratie van de zoutoplossing altijd de juiste is.

Als u er toch voor kiest om de zoutoplossing zelf te maken heeft u het volgende nodig:

- Een schone fles met dop of bakje met deksel
- Een 2 ml spuit zonder naald.
- 9 gram keukenzout (jodiumvrij) of 9 zouttabletten van 1 gram.

- 1 liter lauwwarm water.

of:

- 1 afgestreken *kleine* theelepel keukenzout.
- 200 ml lauwwarm water.



Klaarmaken

- Doe het zout bij de gekozen hoeveelheid lauwwarm water.
- Schud of roer de gemaakte oplossing.
- Laat de oplossing afkoelen tot lichaamstemperatuur.
- Proef of de oplossing niet te zout is. De zoutoplossing moet net zoals uw tranen proeven.

Bewaren

Bewaar de zoutoplossing op kamertemperatuur. Een te koude of te warme zoutoplossing is pijnlijk en voelt erg vervelend aan in de neus. De zoutoplossing is 24 uur houdbaar.

Maak één keer per dag het spuitje schoon met heet water.

Let op!

Een te sterke zoutoplossing brandt in de neus. Dit kan benauwdheid of een andere reactie bij uw kind opwekken.

Neusspoelen

- Vul de spuit met de zoutoplossing.
- Tijdens het spoelen is een liggende houding voor uw kind prettig, maar rechtop zitten of staan, met het hoofd iets naar achteren, mag ook.
- Gebruik 0,4 tot 1 ml per neusgat om te spoelen.
- Spuit de zoutoplossing voorzichtig, maar vlot in de neus.
- Laat uw kind de zoutoplossing wegslikken, voordat u het andere neusgat spoelt.
- Herhaal de handeling zo nodig.
- Bij grotere kinderen kan er met een grotere hoeveelheid zoutoplossing gespoeld worden. Bijvoorbeeld tot 2 ml per neusgat.

Hoe vaak moet u spoelen?

Bij een flinke verkoudheid is het beter om de neus van uw kind vóór iedere voeding te spoelen. Zodra de verkoudheid afneemt kunt u dit minderen naar bijvoorbeeld twee keer per dag ('s morgens en 's avonds).

Is uw kind snel en vaak verkouden, dan kunt u langer doorgaan met één keer per dag spoelen.

Heeft uw kind een sonde dan kunt u bijvoorbeeld twee keer per dag de neusspoelen.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze dan gerust aan de verpleegkundige die voor uw kind zorgt. Ook kunt u uw vragen stellen aan uw huisarts of de verpleegkundige van het consultatiebureau.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
januari 2023
pavo 0981