

# Hoesten en reutelen

## Oorzaken

- Je kind gaat hoesten door prikkeling van de luchtwegen. Hierbij kan ook slijm ontstaan. Reutelen ontstaat doordat je kind niet meer de kracht heeft om het slijm op te hoesten.

## Gevolgen

- Van veel en langdurig hoesten raakt je kind moe en uitgeput.

## Wat kun je zelf doen?

- Zorg voor een aangename kamertemperatuur.
- Droge lucht verergert de prikkeling van de luchtwegen, dus zorg voor voldoende luchtvochtigheid. Plaats eventueel een luchtbevochtiger.
- Je kunt ook eventueel koud vernevelen met een vernevelaar. Die is verkrijgbaar via de thuiszorg.
- Vermijd scherpe en prikkelende geuren.
- Je kind kan het beste op de zij liggen of in halfzittende houding. Op de rug liggen verergert het probleem.
- Ademhalingsoefeningen kunnen verlichting geven. Je kunt daarvoor contact opnemen met een fysiotherapeut.
- Haal zo nodig het slijm met een gaasje uit de mond.
- Bij hoge uitzondering kan het slijm ook worden uitgezogen.
- Overleg met je (huis)arts of scopolaminepleisters kunnen helpen.

## Let op

- Reutelen kan verontrustend klinken maar betekent niet altijd dat je kind het benauwd heeft.
- Het uitzuigen van slijm is vaak vervelend. Je kind kan gaan kokhalzen en juist meer slijm krijgen.