

Misselijkheid en braken

Oorzaken

- Misselijkheid en braken kunnen komen door (een combinatie van) een verhoogde hersendruk of afsluiting van het maagdarmkanaal door een tumor, medicijnen, infectie, lege maag, angst of stress.

Wat kun je zelf doen bij misselijkheid?

- Stel je kind gerust door er te zijn.
- Zorg voor zoveel mogelijk rust en ontspanning.
- Afleiding helpt, zeker als je kind angstig is.
- Als je kind angstig is of zich somber voelt en daar niet over wil praten, kun je advies vragen aan een psycholoog of pedagogisch medewerker.
- Frisse lucht is belangrijk, dus liever geen indringende geuren (rook, bepaalde bloemen, parfum en eten).
- Laat je kind regelmatig kleine beetjes eten en drinken, vooral op momenten dat het niet misselijk is.
- Dring niet te veel aan en laat je kind kiezen wat het wil.
- Bij opkomende misselijkheid kan diep zuchten helpen.
- Geef eventueel een ijsklontje om op te zuigen of laat je kind tanden poetsen.
- Als je kind rechtop zit is de kans op braken en verslikken kleiner.

Wat kun je zelf doen bij braken?

- Haal na het braken eerst het braaksel weg en was dan handen en gezicht van je kind.
- Daarna kun je de mond spoelen met water of schoonmaken met een dentaswab of dik wattenstokje gedrenkt in water.
- Laat de maag eerst tot rust komen en geef je kind daarna voorzichtig een slokje water.

Let op

- Soms is het mogelijk de oorzaken van misselijkheid en braken te behandelen. Bespreek dit met je (huis)arts.
- Er zijn ook verschillende medicijnen tegen misselijkheid en braken. Meestal is een combinatie nodig.
- Heel soms helpt alleen sedatie om het braken te stoppen. Je kind wordt dan suf en is minder aanspreekbaar.