



Hoesten en reutelen

Oorzaken

- Hoesten komt door prikkeling van de luchtwegen. Hierbij kan ook slijm ontstaan.
- Reutelen ontstaat als een 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 koud vernevelen met een vernevelaar.
- 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.

Bijzonderheden

Een vernevelaar is verkrijgbaar via de thuiszorg.
