



# Misselijkheid en overgeven

## Oorzaken

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

## Wat kun je zelf doen bij misselijkheid?

- Door er te zijn stel je je kind gerust.
  - Zorg voor zo veel 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 medisch pedagogisch zorgverlener.
  - Frisse lucht is belangrijk.
  - Vermijd indringende geuren van eten, bloemen, parfum etc.
  - Laat je kind regelmatig kleine beetjes eten en drinken, zeker 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 je kind eventueel een ijsklontje om op te zuigen of laat je kind tandenpoetsen.
  - Als je kind rechtop zit, is de kans op overgeven en verslikken kleiner.

## Wat kun je zelf doen bij overgeven?

- Haal na het overgeven eerst het braaksel weg en was dan het gezicht en de handen van je kind.
- Daarna kun je de mond spoelen met water of schoonmaken met een dikke wattenstok of dentaswab die je in water hebt gedoopt.
- Laat de maag eerst tot rust komen en geef je kind daarna voorzichtig een slokje water.

## Let op

- Overleg met je (huis)arts of de oorzaak van de misselijkheid en het overgeven misschien te behandelen is.
  - Er zijn ook verschillende medicijnen tegen misselijkheid en overgeven. Meestal is een combinatie nodig.
  - Heel soms helpt alleen sedatie om het overgeven te stoppen. Van sedatie wordt je kind suf en minder aanspreekbaar.
-