

Neusspoelen bij baby's en kinderen

Waarom?

- Een verstopte of lopende neus is veel meer dan wat we aan de buitenkant zien.
- Vaak zijn de neusholte al geïrriteerd, voordat we dit opmerken bij het kind.
- Neusspoelen zorgt voor een volledige en efficiënte reiniging van de neus en neusholtes, bij snuiten wordt enkel de neus gereinigd.
- Neusspoelen kan dus zowel symptomatisch als preventief worden ingezet.

Wat heb ik nodig?

- Fysiologisch water <3 maanden
- Zoutoplossing met 0,9% zout, dus 0,9g op 100ml water
- Neusspoelflesje
- Neusspoelkannetje vanaf 3 jaar bruikbaar

Aandachtspunten

- Maak je zoutoplossing steeds op het moment zelf
- Het water kort verwarmen zorgt voor minder prikkeling in de neus
- Gebruik voor elk kind zijn eigen spoelflesje
- Reinigen na gebruik

Hoe vaak?

- Is je kind niet ziek of verkouden: 1x per dag
- is je kind niet ziek of verkouden maar wel gevoelig: 2x per dag
- is je kind verkouden en/of moet het veel hoesten: 3-4x/dag

Baby

- De baby zit op de tafel tegen je buik.
- Plaats de rechterarm tegen het lichaam
- Kantel de baby tot zijligging
- Plaats de kin tegen de borst
- Draai de neus richting de tafel, zodat de oren hoger staan dan de neus
- Geef een lichte druk op het flesje, niet forceren.
- Het water en snot loopt er langs de andere kant uit.
- Doe dit zolang tot er geen snot meer bij het water zit
- Doe hetzelfde aan de andere kant



Kind

- Het kind staat voor de lavabo met hoofd boven de wasbak
- Draai de neus richting de tafel, zodat de oren hoger staan dan de neus
- Geef een lichte druk op het flesje, niet forceren.
- Het water en snot loopt er langs de andere kant uit.
- Doe dit zolang tot er geen snot meer bij het water zit
- Doe hetzelfde aan de andere kant

