

De passages in de neus en de sinussen zijn bekleed met een slijmvlies. Deze kan ontstoken raken door bijvoorbeeld een verkoudheid of allergie. Hierdoor zwelt het slijmvlies op.

Neusverkoudheid is een infectie van het neusslijmvlies. Hierdoor komt er vocht vrij, zwelt het neusslijmvlies op en heeft het kind moeite door de neus te ademen.

Het vrijgekomen vocht kan ingedikt raken en kan in de neus- / keelholte blijven zitten.

Een belemmerde neusademhaling heeft als gevolg dat het kind minder drinkt en benauwder oogt.

Door de neus te spoelen met zoutoplossing wordt het slijm weggespoeld naar de keel / maag en is de neus, voor een periode, open.

## Zelf zoutoplossing maken

Schaf bij de apotheek een injectiespuitje van 2 ml zonder naald aan. Hier kun overigens ook een kant-en-klare zoutoplossing gekocht worden, als je het makkelijk wilt doen.

Bereiding zoutoplossing (fysiologisch zout = NaCl 0,9%):

- Neem 125 ml. gekookt water.
- Voeg de helft van een afgestreken theelepel keukenzout toe.
- Roer totdat alle zout is opgelost.
- Laat de oplossing afkoelen.

Bewaar de oplossing niet in de koelkast, want een koude oplossing is te irriterend voor het neusslijmvlies. De gemaakte oplossing is afgedekt, 48 uur houdbaar.

## Neusspoelen

- Doe ongeveer 1 ½ ml. in het spuitje.
- Laat het kind recht op zitten of houd het kind glooiend op de arm.
- Het kind niet laten liggen.
- Breng het spuitje net in de opening van het ene neusgat en duw de oplossing krachtig naar binnen.
- De vloeistof wordt doorgeslikt of kan wat teruglopen uit de neus of via de mond terugkomen. Dit is niet erg.
- Herhaal dit voor het andere neusgat.
- Het neusspoelen mag zo vaak als nodig is. De oplossing is niet irriterend voor de huid en slijmvliesen. Het kan zijn dat uw kind toediening in het begin niet prettig vindt maar als uw kind merkt dat het zich beter gaat voelen, zal hij/zij toediening steeds minder erg vinden.

- Kinderen van 0-1 jaar: één milliliter per neusgat per keer.
- Kinderen van 1 jaar en ouder: twee milliliter per neusgat per keer.

### **Functie van neus spoelen**

Trilhaartjes die in het slijmvlies zijn ingeplant, zorgen ervoor dat vuildeeltjes constant door het slijmvlies worden opgevangen, en vervolgens samen met het slijm, naar de achterkant van de keel worden gebracht, doorgeslikt, en vernietigd door de zuren in je maag. Wanneer het slijmvlies opzwellt, kunnen de trilharen hun werk niet doen. Door de neus te spoelen met een zoutoplossing, kunnen bacteriën en vuil weer afgevoerd worden. Het zoute water herstelt tevens de vochtigheidsgraad en vermindert de ontsteking van het slijmvlies met als resultaat een vrijere ademhaling.