



ZOUT WATER DRUPPELEN EN STOMEN

Als iemand verkouden is geven wij vaak het advies om de neus te druppelen met zout water en een paar keer per dag 10 minuten te stomen. Maar hoe gaat dat nu precies?

Zout water spoelen

Zout water, ook wel fysiologisch zout genoemd, is te koop bij de apotheek. Voor baby's is het te koop in neussprayflesjes. Het is ook goed (en goedkoper) zelf te maken. Neem één afgestreken theelepel keukenzout. Los dit op in een glas lauw water, zo groot als een bierglas. Zorg dat de temperatuur lekker is, te koud of te warm is onaangenaam. Wilt u het nauwkeuriger doen, neem dan 9 gram zout in 1 liter water. Volwassenen kunnen het zoute water opsnuiven b.v. vanaf de handpalm.

Kinderen

Bij kinderen is het handig het zoute water met een plastic injectiespuitje (zonder naald natuurlijk) in de neus te spuiten. Vul het spuitje met 2 ml van het gemaakte zoute water. Spuit even wat zout water in uw eigen neus om te voelen of de temperatuur lekker is. Neem het kind in uw armen zodat het hoofd wat achterover hangt. U kunt het kind ook op de rug leggen. Spuit beetje bij beetje het zoute water in een neusgat. Bij kinderen adviseren we ongeveer 1 ml per keer per neusgat. Doe dit zo nodig een keer of 5 per dag. Omdat kinderen nogal eens tegenstribbelen is het belangrijk er vanaf het begin een soort spelletje van te maken. Spuit bijvoorbeeld een keer wat water in de mond, doe het bij u zelf voor als iets grappigs. Laat het kind zelf met het spuitje spelen als het daar groot genoeg voor is. Let vooral goed op de temperatuur van het water. U kunt ook een druppelpipetje of druppelflesje gebruiken. Spuitjes en flesjes zijn voor een paar kwartjes te koop bij de apotheek. U kunt ze zelf steeds schoonmaken. Maak vooral bij kleine kinderen elke keer een nieuwe zoutwater oplossing van de juiste temperatuur.

Stomen

Stomen, het inademen van hete waterdamp verzacht de luchtwegen. Een droge benauwde hoest wordt minder. Giet kokend water in een kom of een pan. Ga hierboven zitten met een doek over uw hoofd en adem de damp in. Doe dit liefst 3 keer per dag 10 tot 15 minuten. Er hoeft niets in het water, het gaat alleen om de stoom. Als u het lekker vindt kunt u er wat kamille in doen. Bij kinderen beslist geen kamfer of menthol bevattende stoffen gebruiken, deze kunnen gevaarlijk zijn! Als u het stomen op deze manier vervelend vindt, zijn er ook speciale 'stoombakjes' te koop bij de apotheek. Pas bij kinderen op met hete stoom. Probeer eerst zelf of het niet te heet is! U kunt het beste met kleine kinderen stomen in de hete damp van de douche. Zet een stoel in de doucheruimte, zodat u niet nat kan worden en zet de hete douche aan. Richt het hete water op de wandtegels. Neem het kind op schoot en blijf samen ± 20 minuten in de stoom zitten. Lees wat voor of vertel een verhaaltje.