



Jos en Janneke (huisartsen)

(medische) informatie en andere zaken ...

Als je kind ziek is...

Op het moment dat ik dit stuk schrijf is Pip bijna vijf weken oud. Het is 9 uur in de ochtend. Met een sterke bak koffie ben ik achter mijn laptop gekropen om dit stukje te schrijven, de slaap nog uit mijn ogen wrijvend. Pip is na haar flesje vanochtend weer als een blok in slaap gevallen, en ik hoop dat ze nog een uurtje blijft slapen. Guus is door Jos naar het kinderdagverblijf gebracht. En dat betekent dat het voor even doodstil is in huis, op het zoemen van mijn laptop en tikken van mijn vingers na.

Heerlijk die rust! Want met twee kinderen in huis is er weinig rust meer te vinden. Als de één in de box ligt te slapen, wil de ander kleuren, torens bouwen of een boekje lezen. Dan huilt Pip weer omdat ze honger heeft, valt Guus van zijn brandweerauto af en zal er toch echt één van de twee even moeten wachten op troost van mama. En tussendoor probeer ik nog een keer een was aan te zetten of vaatwasser leeg te ruimen. Aan het einde van de dag ben ik vaak vermoeider dan na een dag werken in de praktijk. Ik ben hierop zeker geen uitzondering. Van vriendinnen om me heen en jonge moeders op het spreekuur krijg ik keer op keer hetzelfde te horen. En zeker als je kinderen 's nachts regelmatig wakker zijn of elk virus van het kinderdagverblijf of school lijken op te pikken is het behoorlijk pittig.

Gelukkig zijn Jos en ik gezegend met twee goede slapers. Ik zou niet weten hoe ik het anders vol zou moeten houden. Guus horen we zelden in de nacht, en ook Pip weet al regelmatig een nachtje door te slapen. Alleen afgelopen week waren ze allebei ziek. Pip is verkouden, waardoor ze wat minder drinkt en vaker haar flesje wil. En Guus had een flinke buikgriep te pakken. Een paar keer per nacht mocht Jos of ik eruit om Guus onder de douche te zetten na de zoveelste keer overgeven en diarree tot aan zijn oren en om zijn hele bed te verschonen. En met het afnemen van de uurtjes slaap in de nacht, lijken mijn zorgen en onzekerheid toe te nemen overdag. Gelukkig heb ik de medische kennis en ervaring met zieke kinderen waardoor ik goed in kan schatten hoe ziek ze echt zijn. Deze keer valt het gelukkig allemaal mee.

Veel ouders die ik met zieke kinderen op mijn spreekuur zie zijn net als ik ook moe en ongerust. Ze zijn bang dat hun kind een ernstige infectie heeft die niet vanzelf over gaat. Of dat het kind uitdroogt als het niet voldoende eet en drinkt. En tel daar de slapeloze nachten en andere kinderen die zorg en aandacht nodig hebben bij op. Dan is het goed te begrijpen dat je met je zieke kind op het spreekuur komt om het een en ander uit te sluiten. Je hoopt geruststelling te

vinden bij de dokter die je kindje goed nakijkt. En wellicht zijn er nog tips waarmee je kind sneller opknapt.

Gelukkig zie ik zelden kinderen op het spreekuur die zo ziek zijn dat ze moeten worden opgenomen in het ziekenhuis. En ook antibiotica hoef ik bij kinderen niet vaak voor te schrijven. De meeste kinderen worden ziek door een virus (koorts, verkoudheid, hoesten, keelpijn, overgeven, diarree) en dit virus moet door het afweersysteem van het kind zelf worden aangepakt. Er zijn geen middelen die het virus sneller laten verdwijnen. Wel kunnen er complicaties optreden, zoals een ernstige infectie, uitdroging of benauwdheid waarvoor wel medisch ingrijpen nodig is.

Op thuisarts.nl (kinderen met koorts) staat hele goede informatie waar je op moet letten als je kind ziek is (ook als je kind geen koorts heeft) en wat je kan doen bij verschillende klachten. Gelukkig hoeven de meeste zieke kinderen niet naar een dokter en zijn ze binnen een week vaak weer een heel stuk opgeknapt. Wanneer je wel contact op moet nemen met de praktijk of huisartsenpost staat ook heel goed beschreven op thuisarts.nl.

Ik hoop dat jouw kinderen deze winter zonder al te veel virussen doorkomen. Als ze toch ziek worden, kijk dan op thuisarts.nl of vraag oma om raad. En bel met de praktijk bij twijfel of als je kindje erg ziek is. Mijn assistente zal dan samen met jou kijken wat er nodig is op dat moment.

*Groeten
Janneke*