

NVKP DOSSIER:

WAT TE DOEN BIJ KINDERZIEKTEN?

INHOUD

Inleiding.....	2
Verloop.....	2
Wordt mijn kind ziek?.....	2
Algemene (op)voedings- en verzorgingsadviezen.....	3
Voeding.....	5
De psyche.....	5
Tot slot.....	6

DISCLAIMER

Hoewel de NVKP elk dossier met de grootst mogelijke zorgvuldigheid heeft geformuleerd, stelt de NVKP zich niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden die staan vermeld. Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de informatie in dit dossier.

Gebruik van de teksten is toegestaan, mits de bron, de NVKP, wordt vermeld. De NVKP neemt geen verantwoordelijkheid voor de consequenties van het gebruik van de geboden informatie.

Alleen dankzij uw steun kunnen wij ook in de toekomst u van deze informatie blijven voorzien. Meldt u aan, word nu lid.

INLEIDING

Bof, mazelen, rodehond, kinkhoest, roodvonk, waterpokken, en ook de zogenoemde ‘vijfde ziekte’ en zelfs de ‘zesde ziekte’ worden kinderziekten genoemd vanwege hun karakteristieke verloop en de leeftijd waarop zij bij voorkeur optreden. Andere ziekten zoals polio, tetanus en hersenvliesontsteking zijn genoemd naar de complicaties en zijn andersoortige ziekten.

VERLOOP

Elke infectieziekte bestaat in wezen uit drie fasen.

Niet alle drie zijn deze even gemakkelijk te herkennen, maar als u goed oplet en uw kind goed kent valt e.e.a. op te merken. De eerste fase is de fase na besmetting. De virussen, bacteriën hebben zich een ingang verschaft in het lichaam en vermeerderen zich. De ziekte is dan al aanwezig. Het kind wordt belast met de ziektekiemen en hun stofwisseling. De prodromale verschijnselen zijn herkenbaar, in elk geval enkele dagen voor de ziekte echt duidelijk uitbreekt. De tweede fase kenmerkt zich door het optreden van ziekteverschijnselen. Dan is het voor iedereen duidelijk dat er ziekte optreedt.

En de derde fase is die van herstel, ook dan is het van groot belang om de fase recht te doen en goede omstandigheden te scheppen voor een optimaal herstel.

WORDT MIJN KIND ZIEK?

Allereerst is het belangrijk te ontdekken dat uw kind ziek gaat worden. Soms weet u al dat een bepaalde ziekte rondgaat, waardoor u gespitst bent op de eerste verschijnselen, die niet altijd zo overduidelijk zijn. U merkt vaak wel (soms subtiel) veranderingen in gedrag en welbevinden:

- Hangerigheid.
- Ongedurigheid/met zichzelf geen raad weten
- Weinig eetlust.
- Bleekheid.
- Lichte koorts.
- Hoest.
- Verkoudheid.
- Terugvallen naar vorige ontwikkelingsfase (bijvoorbeeld weer onzindelijk).

Kortom meestal vage, milde klachten die u zou kunnen negeren. Als u uw kind hebt laten inenten neemt u aan dat het beschermd is. Als ouder zou u kunnen denken: “Het is niet zo erg, het gaat wel weer over, ga maar gewoon naar school”. Maar wanneer u weet dat uw kind vatbaar is voor kinderziekten, zou u wat sneller kunnen besluiten om uw kind thuis te houden om af te wachten wat er gaat volgen.

Vroeger zei men dan: “Er zal wel een kinderziekte achter zitten”. In dit stadium van de mogelijk eerste verschijnselen mag u zich afvragen of u ruimte en rust vrij wilt maken om het kind ziek te laten zijn en te zorgen voor een behoedende zorg en omhulling. Dit steunt het kind in het ziek mogen zijn.

Als de ziekte uitbreekt is het van belang deze te (her)kennen: welke symptomen, welk verloop, welke mogelijke complicaties op welk moment horen bij deze ziekte? Informeert u zich ook over de beste verzorging, voeding, de behandelingsmogelijkheden vanuit diverse geneeskundige benaderingswijzen geboden worden. Op grond daarvan maakt u een eigen keuze.

ALGEMENE (OP)VOEDINGS- EN VERZORGINGSADVIEZEN

KOORTS

Het symptoom koorts betekent een verhoogde stofwisseling. Daardoor is er een verhoogde behoefte aan een aantal vitamines en mineralen, vooral vit. C. (zie artikel 't Prikje juni 1996). Een voldoende voorraad en extra toevoer is dus nodig. Het is bekend dat het gebruik van vit. A tijdens mazelen veel van de complicaties kan voorkomen. Het specifieke ziekteproces kan ook op natuurlijke wijze ondersteund worden door een natuurlijk geneesmiddel in de vorm van thee, tinctuur of een homeopathische verdunning of een uitwendige toepassing. Gerichte adviezen kan de behandelaar geven. Bij koorts boven de 39°C kunnen veel virussen zich niet meer vermenigvuldigen. Bacteriën worden makkelijker uitgeschakeld en de witte bloedlichaampjes (opruimcellen) zijn actiever en vermeerderen zich snel bij koorts. Als zodanig is koorts een gezonde afweerreactie en heeft zij een genezende werking.

Het is beter de koorts te begeleiden dan te onderdrukken. Uit onderzoek in Afrika is gebleken dat kinderen met mazelen, die koortswerende middelen kregen toegediend, een hoger percentage complicaties doormaakten dan kinderen zonder deze middelen. Van de groep, die met koortswerende middelen werd behandeld stierf 35%. Van de groep die deze niet kreeg stierf 7%. In Afrika ligt de sterftekans veel hoger omdat ernstig ondervoedde kinderen en kinderen met malaria grotere kans hebben te sterven bij een mazeleninfectie. (B. Witsenburg, Measles, mortality en treatment. Journal Antroposophic Medicin 1992, geciteerd in: Edda West: What if my child gets measles? Tijdschrift Variance spring 1996)

Het is goed te bedenken dat het ene kind sneller hogere koorts krijgt dan het andere kind. Het eigen karakter van uw kind is medebepalend voor hoe u naar zijn "omgaan met ziekte" kijken moet. Het ene kind speelt nog vrolijk, terwijl het een temperatuur heeft van 40 graden, en een ander kind ligt met 39 graden ziek en lusteloos op bed.

Probeer waar te nemen of de koorts al op zijn hoogtepunt is gekomen en het lichaam graag warmte kwijt wil aan de omgeving. Als het lichaam nog koel aanvoelt, kan de koorts nog stijgende zijn.

TE VEEL KOORTS

Het ene kind kan sneller en/of hogere koorts krijgen dan het andere kind. Het eigen karakter van uw kind is medebepalend voor hoe u naar "zijn omgaan met ziekte" moet kijken. Laat in principe de koorts zijn genezende werking doen. Pas wanneer uw kind het koortsproces niet goed de baas kan, is het raadzaam actie te ondernemen. U ziet dan verschijnselen zoals:

- IJlen.
- Grote onrust.

Nederlandse Vereniging Kritisch Prikken
www.nvkp.nl

- Heftige hoofdpijn
- Bewustzijnsverandering (zonder verschijnselen van een hersenaandoening)
- Koortsstuipen

Ook wanneer u als ouder angst voelt voor de hoge koorts van uw kind, kan het zijn dat u iets wilt doen wat het kind helpt zijn temperatuur beter te reguleren:

- Het lichaam afsponsen met lauw azijnwater, vooral bij hoge koorts.
- Citroensokken aandoen aan de voeten. Dit doet u pas in het stadium dat de koorts al opgelopen is en zich over het hele lijf heeft uitgebreid. U neemt hiervoor een halve citroen, die u uitperst in 150 cc lauw water. Katoenen sokken erin, uitknijpen, aantrekken en wollen sokken eroverheen: 20 min. Laten zitten. Eventueel na een uur herhalen met vers citroen water. Alleen toepassen als de voeten warm zijn.
- Ook bij koortsstuipen kunnen citroensokken helpen, dan de sokken kleddernat aantrekken. Bij koortsstuipen altijd een arts waarschuwen. Vaak gebeurt dit in het stadium dat de koorts nog oploopt. U kunt dan ook homeopathische geneesmiddelen klaar hebben staan.
- Als de koorts hoog is en het kind onrustig is, met een warm lijf, maar geen warme voeten heeft legt u citroenwikkels (katoenen lappen) aan om de kuiten. Daaroverheen wollen of flanellen lappen wikkelen en een warme kruik aan de voeten. Als de lappen koud worden weer afdoen, in de praktijk is dat na 15 minuten.
- Bij hoge koorts 40 graden en een nog steeds koel lijf, dan moet de arts komen kijken.
- Er zijn homeopathische geneesmiddelen bij koorts, die het lichaam helpen de koorts beter te verteren, zodat minder afbraak plaatsvindt of minder risico op koortsstuipen ontstaat. Hiervoor is het goed een klassiek homeopaat/arts of additief geneeskundige te raadplegen.

Heeft een kind (hoge) koorts, hoofdpijn en braken en wordt zijn toestand snel slechter, waarschuw dan onmiddellijk een arts. Het kan gaan om een hersenvliesontsteking. De typische verschijnselen van nekstijfheid ontbreken vaak in dit stadium.

AFWIJKEND ZIEKTEPROCES

Als het ziekteproces anders verloopt dan gewenst:

1. Is er te weinig koorts, dan kan het ziekteproces stikken.
2. Bij ziektes met uitslag komt de uitslag te weinig naar buiten of trekt te snel weg. Vroeger zei men, als er bij mazelen een longontsteking optrad: "de uitslag is naar binnen geslagen." Het is beter als de uitscheiding over de huid wordt gestimuleerd door bijvoorbeeld:
 - Borstelen van de huid in bad.
 - Wassen met lauw water waar etherische olie aan toe is gevoegd (bijv rozemarijn).
 - Wassen met lauw water met andere toevoegingen (bijv. homeopathische middelen).
 - Warme dranken geven.
 - Warme kruik bij koude voeten.
 - Warm toedekken.

3. Het ziekteproces kan ook stagneren wanneer de ontlasting stagneert. Een milde laxeerthee, leemaarde of vezeltabletten kunnen helpen. In Nederland gebruikt men niet graag een darmspoeling, terwijl in andere landen dit een probaat middel blijkt te zijn om de darm te reinigen van afvalstoffen. Zo wordt genezing versneld.

VOEDING

In het algemeen gelden de volgende voedingsadviezen bij ziekte:

- Warme kruidenthee, zoals kamille, lindebloesem (bij koorts) of duizendblad.
- Verse vruchtensappen
- Groentensap met bouillon
- Solidago (guldenroede) of Equisetum (akkerpaardestaart) thee stimuleert de uitscheiding via de nieren.
- Vit A en C als supplement (' t Prikje juni 1996)
- Geen vast voedsel om de stofwisseling te ontzien. Zuivelproducten weglaten.

Wees niet direct bang voor gewichtsverlies, behalve bij baby's Wees bij baby's alert op uitdrogingsverschijnselen. Kinderen raken na ziekte weer vrij snel op gewicht.

Als er weer eetlust is:

- Begin met crackers, beschuit, bouillon of groentesoep.
- Wacht met zuivel (alleen zure melkproducten), vlees en zwaar verteerbaar voedsel.
- Gebruik weinig of geen zoetmiddelen, liever in de vorm van honing, moutstroop, ahornstroop of oersuiker (is zo min mogelijk bewerkt).
- Geef weinig witmeel producten.
- Biologische voeding heeft de voorkeur.

Bij sommige ziekten gelden nog bijzondere voedingsadviezen:

Bij bof geen suiker gebruiken als er buikpijn is. De alvleesklier kan aangedaan zijn.

Bij roodvonk geen zout en drie weken eiwitarm, met als doel de nieren te ontlasten.

DE PSYCHE

Innerlijk wordt hard gewerkt: afbraak, opruiming, uitscheiding, heroriëntatie en nieuwbouw. Datgene wat op lichamenlijk vlak plaats vindt heeft zijn weerslag op de psyche. Ook daar is een nieuwe oriëntatie en ontwikkeling aan de orde. Ook in de herstelperiode is rust noodzakelijk: beperk indrukken voor de zintuigen.

- Beperk televisie.
- Milde, zachte verlichting.
- Weinig lawaai.
- Met mate muziek.
- Vertel verhalen waarin het kind zich kan herkennen in het ziekteproces zoals
 1. over een moedige figuur die een taak moet volbrengen.
 2. over een verhuizing.
 3. sprookjes.
 4. of bij oudere kinderen, het levensverhaal van een bijzonder mens.

Op psychisch gebied is liefdevolle aandacht en vertrouwenwekkende zorg nodig. Angst, ongeduld, haast, stress en ongeïnteresseerdheid werken averechts. Laat u echter niet ringeloren door het kind, het heeft steun, stevigheid en grenzen nodig, die de ouder hem moet aanreiken omdat het kind die zelf tijdens zijn ziek-zijn mist. U bepaalt wat het beste voor hem is (uiteraard wel in overeenstemming met wat u aan het kind ziet). Breng ritme in de dagindeling, want vaak is het eigen gevoel voor tijd en ritme voor een deel verdwenen.

Neem de tijd voor herstel. Bij kinderziekten geldt een herstelperiode van één à twee weken nadat de koorts is verdwenen. In die tijd zijn de kinderen meestal erg kwetsbaar. Kijk niet alleen naar de lichamelijke kant van het beter worden, maar ook naar de geestelijke kant.

TOT SLOT

Bovenstaande adviezen kunt u ook toepassen bij andere ziekten bij kinderen die met koorts gepaard gaan. Bedenk dat elk kind op zijn eigen wijze omgaat met oorontstekingen, verkoudheden, griep, bronchitis, astma of koorts zonder bekende oorzaak. Het is in de eerste plaats nodig om goed te kijken naar het kind en zijn reacties te leren kennen. Deze ziekten kunnen de neiging hebben chronisch te worden of vaker terug te keren. Dit gebeurt vooral wanneer ze onvoldoende uitgezeikt zijn, afgebroken zijn door antibioticagebruik of een andere remmende behandeling (die soms noodzakelijk is). Ondersteuning en begeleiding door een professionele behandelaar is dan zeker gewenst.