

Heesheid

Heesheid komt regelmatig voor bij kinderen. De stem is dan niet helder, maar klinkt hees, schor of krakerig en is af en toe nauwelijks meer te horen. Soms valt de stem zelfs (even) helemaal weg. Heesheid bij kinderen kan ontstaan door overbelasting of verkeerd gebruik van de stem.

Uw kind kan hees worden als het veel hard schreeuwt, de keel schraapt of vaak 'gekke stemmetjes' nadoet. Ook na een verkoudheid kan uw kind er last van krijgen. Als de stem de kans krijgt om tot rust te komen, gaat het meestal snel over. Als de klachten niet overgaan, kan een hese stem ervoor zorgen dat uw kind niet goed verstaanbaar is, vermoeid is na lang praten, keelpijn krijgt of blijvende schade aan de stembanden overhoudt.

Tips om heesheid te voorkomen

- Zorg ervoor dat uw kind niet hoeft te schreeuwen. Zorg voor een rustige omgeving. Let erop dat de radio of televisie niet te hard aanstaat. Probeer ook zelf niet boven het lawaai van bijvoorbeeld een stofzuiger uit te schreeuwen.
- Houd het stemgebruik tijdens het spel in de gaten. Veel kinderen forceren hun stem als ze geluiden van bijvoorbeeld vliegtuigen of raceauto's nadoen of tv-figuren imiteren.
- Laat uw kind naar u toekomen wanneer het iets wil vragen of wil vertellen.
- Geef uw kind voldoende rust en tijd om te praten als het u iets wil vertellen. Laat duidelijk merken dat u luistert en dat u werkelijk belangstelling hebt.
- Als uw kind blijft gillen en schreeuwen zonder dat het zelf nog weet waarom, probeert u dan de aandacht af te leiden. Geef het goede voorbeeld door zelf niet luid te spreken.
- Mopperen heeft over het algemeen weinig zin. Laat regelmatig merken dat u het fijn vindt wanneer uw kind zijn best doet om op zijn stem te letten. Een compliment doet vaak wonderen.
- Als de stem van uw kind 's ochtends slecht op gang komt, kunt u uw kind water of extra thee laten drinken.
- Geef uw kind ook bij een kriebel in de keel water te drinken. Kuchens of keel schrapen is niet goed voor de stem.



Stemproblemen voorkomen

Heesheid verschilt per kind. De een heeft er sneller en meer last van dan de ander. Hoe voorkomt u stemproblemen bij uw kind?

- Ademt uw kind door de mond? Het is beter als uw kind door de neus ademt. Probeer dat te oefenen.
- Vraag advies van een logopediste als uw kind zijn stem niet goed gebruikt.
- Is uw kind opvallend vaak verkouden of denkt u dat het niet goed hoort? Ga dan met uw kind naar de huisarts.
- Een goede ventilatie en luchtvochtigheid in huis zijn belangrijk. Hang bijvoorbeeld waterbakjes aan de radiator.
- Laat uw kind zo weinig mogelijk in rokerige ruimtes komen.
- Goede gebitsverzorging is belangrijk. Ontstekingen in de mond kunnen schadelijk zijn voor de keel en de stem.

- Heeft uw kind een goede lichaamshouding? Een in elkaar gezakte of een krampachtige houding kan meespelen in het ontstaan van stemproblemen. Meer bewegen of sporten kan de lichaamshouding verbeteren.

Langdurige heesheid

Als uw kind langer dan één maand hees is, ga dan naar uw huisarts of vraag advies aan de jeugdarts van GGD Fryslân Jeugdgezondheidszorg.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij de logopediste van GGD Fryslân Jeugdgezondheidszorg, T (088) 22 99 444.

