

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.

Jouw kind kan hees worden als het veel hard schreeuwt, de keel schraapt of vaak 'gekke stemmetjes' nadoet. Ook na een verkoudheid kan je 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 jouw kind niet goed verstaanbaar is, vermoeid is na lang praten, keelpijn krijgt of blijvende schade aan de stembanden overhoudt.

- Mopperen heeft over het algemeen weinig zin. Laat regelmatig merken dat je het fijn vindt wanneer je kind zijn best doet om op zijn stem te letten. Een compliment doet vaak wonderen.
- Als de stem van jouw kind 's ochtends slecht op gang komt, kun je jouw kind water of extra thee laten drinken.
- Geef je kind ook bij een kriebel in de keel water te drinken. Kuchen of keel schrapen is niet goed voor de stem.

8 Tips om heesheid te voorkomen

- Zorg ervoor dat jouw 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 je kind naar je toekomen wanneer het iets wil vragen of wil vertellen.
- Geef je kind voldoende rust en tijd om te praten als het jou iets wil vertellen. Laat duidelijk merken dat je luistert en dat je werkelijk belangstelling hebt.
- Als je kind blijft gillen en schreeuwen zonder dat het zelf nog weet waarom, probeer dan de aandacht af te leiden. Geef het goede voorbeeld door zelf niet luid te spreken.



Stemproblemen voorkomen

Heesheid verschilt per kind. De een heeft er sneller en meer last van dan de ander. Hoe voorkom je stemproblemen bij jouw kind?

- Ademt je kind door de mond? Het is beter als je kind door de neus ademt. Probeer dat te oefenen.
- Vraag advies van een logopediste als je kind zijn stem niet goed gebruikt.
- Is je kind opvallend vaak verkouden of denk je 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 je 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 je 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 je kind langer dan één maand hees is, ga dan naar jouw huisarts of vraag advies aan de jeugdarts van GGD Fryslân Jeugdgezondheidszorg.

Meer informatie

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



GGD Fryslân
Postbus 612 8901 BK
Leeuwarden
T. 088 22 99 444
jgz@ggdfryslan.nl
www.ggdfryslan.nl