

## KINDERHEESHEID



Hees zijn wil zeggen dat de stem niet meer helder klinkt. Tijdens het praten trillen de stembanden, doordat er uitgedemde lucht langskomt. Bij heesheid sluiten de stembanden niet goed; ze zijn vaak wat dik en rood. Ook kunnen er kleine bultjes op de stembanden komen.

### **Hoe ontstaat heesheid?**

Heesheid kan ontstaan door:

- verkoudheid of allergie;
- mondademen;
- verkeerd gebruik van de stem, bijv. veel schreeuwen,
- kuchen of gekke stemmetjes nadoen.

### **Gaat heesheid vanzelf over?**

Heesheid kan vanzelf overgaan. Tijdens een verkoudheid kan de stem hees klinken, maar zodra de verkoudheid over is, klinkt de stem weer normaal.

Heesheid kan echter ook blijvend zijn. Bij langdurig verkeerd

gebruik van de stem worden de stembanden overbelast. Als iemand bijvoorbeeld veel blijft schreeuwen, zal de stem hees blijven.

### **Wat zijn de gevolgen?**

De gevolgen van heesheid kunnen zijn:

- blijvende schade aan de stembanden;
- vermoeidheid na lang praten;
- keelpijn;
- wegvallen van de stem.

### **Tips voor ouders**

#### 1. Zorg voor een rustige omgeving

-Laat uw kind niet boven het lawaai van huishoudelijke apparaten uitschreeuwen. Laat radio en televisie niet aanstaan als er niemand naar luistert.

-Geef uw kind voldoende tijd en rust om te praten. Laat merken dat u luistert en belangstelling heeft. Wanneer u op dat moment geen tijd heeft om te luisteren, beloof dan dat op een later tijdstip te zullen doen. Kom uw belofte zo snel mogelijk na.

#### 2. Andere manieren om stemmisbruik te voorkomen

-Zorg ervoor dat uw kind zo weinig mogelijk hoeft te schreeuwen. Laat het naar u toekomen wanneer het iets wil vragen of vertellen.

-Houd stemgebruik tijdens spel in de gaten. Probeer het nadoen van gekke geluiden en stemmetjes zoveel mogelijk te beperken.

-Voorkom kuchen of keelschrapen. Het is beter om echt te hoesten of een slokje water te nemen.

-Geef zelf het goede voorbeeld door rustig te praten en niet te schreeuwen.

#### 3. Nog enkele algemene tips

-Laat uw kind zoveel mogelijk de stem sparen als het verkouden is.

-Als uw kind uit gewoonte door de mond ademt, is het raadzaam uw kind aan te leren door de neus te ademen.

-Laat uw kind zo weinig mogelijk in rokerige ruimtes komen.

-Als u vindt dat uw kind opvallend veel verkouden is, of als u denkt dat het minder goed hoort, laat dit dan weten bij een bezoek aan de huisarts, jeugdarts of logopedist.

-Goede gebitsverzorging is belangrijk. Ontstekingen in de mond kunnen schadelijk zijn voor de keel en de stem.

-Let op de houding van uw kind. Een in elkaar gezakte of juist krampachtige houding kan stemproblemen in de hand werken.

**Tenslotte: Is uw kind langer dan 3 weken hees, raadplaag uw huisarts!**