

Kinderheesheid

Kinderheesheid

Heesheid komt regelmatig voor bij kinderen. De stem is niet helder, maar klinkt hees, schor of krakerig en kan af en toe nauwelijks te horen zijn. Soms valt de stem zelfs helemaal (even) weg. Welke (blijvende) problemen veroorzaakt kinderheesheid, en hoe kunt u het kind helpen heesheid te voorkomen?

Hoe kinderheesheid ontstaat

Kinderheesheid kan ontstaan door overbelasting of verkeerd gebruik van de stem. Bijvoorbeeld door hard schreeuwen op een feestje of bij een sportwedstrijd, door keelschrapen of het te vaak nadoen van 'gekke' stemmetjes. Maar ook na verkoudheid kan een kind last hebben van heesheid. Als de stem daarna de kans krijgt om tot rust te komen, gaat het meestal snel weer over.

Welke problemen kan een hese stem veroorzaken?

- minder goed verstaanbaar zijn
- vermoeidheid na lang praten
- keelpijn
- blijvende schade aan de stembanden

Herken de mate van heesheid

- lichte heesheid
Het kind heeft er weinig last van. De heesheid is bij tijden niet aanwezig.
- matige heesheid
Het kind is regelmatig hees en kan daar tamelijk veel last van hebben.
- ernstige heesheid

Het kind is voortdurend hees. Het heeft 's avonds en soms ook overdag keelpijn. De stem valt soms korte of langere tijd helemaal weg.

Hoe voorkomt u stemmisbruik door het kind?

- Laat kinderen niet van veraf roepen of schreeuwen. Laat ze naar u toekomen als ze iets willen zeggen of vragen.
- Houd het stemgebruik tijdens het spel in de gaten. Veel kinderen forceren hun stem als ze geluiden nadoen (vliegtuigen, raceauto's) of bekende tv-figuren imiteren.
- Zingen is erg leuk voor kinderen, maar let erop dat dit niet te hard, te hoog of schreeuwend wordt gedaan.
- Zorg voor een rustige omgeving.
- Let erop dat de radio of televisie niet te hard staat. Probeer zelf ook niet boven het lawaai van huishoudelijke apparaten uit te schreeuwen.
- Geef het kind voldoende rust en tijd om te praten als het u iets wil vertellen, eventueel op een tijdstip dat u beter uitkomt.
- Probeer al te heftige emoties zoveel mogelijk te voorkomen. Een kind mag best boos of verdrietig zijn, maar probeer de aandacht af te leiden als het blijft gillen en schreeuwen zonder zelf nog te weten waarom.
- Als een kind schreeuwt, heeft mopperen weinig zin. Laat daarom regelmatig merken dat u het fijn vindt wanneer het zijn best doet om op de stem te letten. Een



- complimentje doet vaak wonderen!
- Als 's morgens de stem slecht op gang komt, geef dan wat (extra) water of thee te drinken.
- Geef bij een kriebel in de keel ook wat water te drinken. Kuchen en schrapen is niet goed voor de stem.
- Ook fluisteren is slecht voor de stem. De stembanden bewegen dan niet op de goede manier en worden te veel belast.
- Laat het kind normaal praten. Praat met het kind over zijn of haar stemgedrag en geef zelf het goede voorbeeld.

Advies

De huisarts of een logopedist kan advies geven als een kind:

- door de mond ademt in plaats van door de neus, bijvoorbeeld tijdens de slaap.
- opvallend vaak verkouden is of minder goed hoort.
- een verkeerd stemgebruik heeft.

- een verkeerde lichaamshouding heeft die kan meespelen in het ontstaan van stemproblemen, bijvoorbeeld een in elkaar gezakte of een krampachtige houding.
- langer dan een maand hees of schor is.

Aangeboden door:
Samenwerkende
Logopedisten in de
Gemeente Tynaarlo

Ontwerp: ODB Noordwest