



# Heesheid bij kinderen



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 schreeuwt, de keel schraapt of vaak 'gekke stemmetjes' nadoet. Ook na een verkoudheid, of als uw kind de gewoonte heeft om door de mond te ademen (en niet door de neus), kan uw kind last krijgen van een hese stem.

## Gaat heesheid over?

Als de stem de kans krijgt om tot rust te komen, gaat heesheid 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.
- 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 iets te vertellen. Laat duidelijk merken dat u luistert.
- Geef het goede voorbeeld door zelf niet luid te spreken.
- Als de stem van uw kind 's ochtends slecht op gang komt, kunt u uw kind water of thee laten drinken. Geef ook bij een kriebel in de keel een slokje water.
- Kuchen of schrapen is niet goed voor de keel. Het is beter om echt te hoesten of een slokje water te nemen.
- Ademt uw kind door de mond? Het is beter om door de neus te ademen. De logopediste kan hiervoor advies en oefeningen geven.
- Is uw kind opvallend vaak verkouden of denkt u dat het niet goed hoort? Ga dan met uw kind naar de huisarts.
- 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.
- Let op de houding van uw kind. Een in elkaar gezakte of een krampachtige houding kan meespelen in het ontstaan van stemproblemen.



## Vragen?

Is uw kind al langere tijd (meer dan zes weken) hees? Heeft u vragen of wilt u een persoonlijk gesprek met een logopediste? Neem dan contact op met JGZ Zuid-Holland West, telefoon (088) 054 99 99 of mail naar [info@jgzzhw.nl](mailto:info@jgzzhw.nl)

