

# 5 tips van de kinderarts

Als kinderarts in het Zaan Medisch Centrum zet Flip van der Hulst zich in voor kinderen die ziek zijn of een aandoening hebben. Naast onderzoek en behandeling vindt hij ook preventie in zijn werk belangrijk: 'Het is een groot goed om kinderleed te voorkomen.' Daarom deelt hij graag deze tips.

## 1 Kijk uit met kleine batterijen bij jonge kinderen

'De batterijen in speelgoed worden steeds kleiner. Soms hebben ze maar een doorsnee van een halve centimeter. Valt zo'n batterijtje uit het speelgoed - de beveiliging is niet altijd goed geregeld - dan kan je kindje het zomaar oprapen, in zijn mond stoppen en doorslikken. Wanneer je dat niet merkt, kan dat ernstige gevolgen hebben, zoals schade aan de slokdarm. Dus houd je kind goed in de gaten. En let vooral ook op broertjes en zusjes. Die kunnen zo'n glinsterend ding bij wijze van spel in de mond van de baby stoppen.'

## 2 Leert je kindje staan? Check de omgeving op gevaren

'Wanneer je kindje leert staan, komt er letterlijk een nieuwe wereld binnen handbereik. Mijn tip: begeef je eens op je knieën door je huis en ontdek waar je kind allemaal tegenaan loopt. Door mogelijke gevaren aan te passen, voorkom je problemen. Hond in huis? Ervaar eens hoe het is om op ooghoogte met het huisdier te staan. Dat kan toch anders voelen dan jij van bovenaf kunt beoordelen.'

## 3 Volg een cursus 'EHBO bij kinderen'

'Kinderen zijn voor ouders het meest kostbare en belangrijkste in hun leven. Het is dan ook niet vreemd dat velen bang zijn dat er iets met hen gebeurt. Om onrustgevoelens weg te nemen, kan een cursus 'eerste hulp bij kinderen en baby's' helpen. Zo weet je precies hoe je doortastend en rustig moet handelen, bijvoorbeeld als je kind zich verslikt in een snoepje.'

## 4 Neem de tijd voor je kinderen

'Ondanks onze drukke levens zijn rust, reinheid en regelmaat tegenwoordig nog steeds belangrijk voor kinderen. Neem de rust om dingen die je kind moet leren, telkens te herhalen, zodat ze het uiteindelijk zelf gaan doen. Neem de tijd om samen bijvoorbeeld te koken, zodat ze leren wat ze eten en wat goed voor hen is. Tijd en aandacht zijn ook belangrijk voor hechting en een gevoel van veiligheid.'

## 5 Laat je puber niet te veel energiedrank drinken

'In tijden van weinig slaap grijpen pubers nog weleens naar de energiedrank om bij de les te blijven. Eén of twee blikjes per week kunnen geen kwaad. Anders wordt het bij grotere hoeveelheden. Door de grote doses cafeïne kan je kind te maken krijgen met gejaagdheid, angstgevoelens en slaapproblemen. Mijn advies en dat van andere kinderartsen: beperk het gebruik en haal zeker geen hele trays in huis.'



### Meer weten?

Informatie over de kinderartsen en kind- en jongerenafdeling van het Zaan Medisch Centrum: [www.zaansmedischcentrum.nl](http://www.zaansmedischcentrum.nl)

Informatie over kind en veiligheid: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) > kinderveiligheid

### Zaans Medisch Centrum

Koningin Julianaplein 58, 1502 DV Zaandam  
075-6502911 • [www.zaansmedischcentrum.nl](http://www.zaansmedischcentrum.nl)