

5 tips van de kinderarts

In het **Zaans Medisch Centrum** zet kinderarts **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. Daarom deelt hij deze tips.

Tips voor alle ouders

1. Volg een cursus 'EHBO bij kinderen'

"Kinderen zijn voor ouders het meest kostbare 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."

2. 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 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."

Tips voor ouders met jonge kinderen

3. Kijk uit met kleine batterijen

"De batterijen in speelgoed worden steeds kleiner. Soms hebben ze maar een doorsnee van een halve centimeter. Valt zo'n batterijtje uit het speelgoed, dan kan je kind 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 ook op broertjes en zusjes. Die kunnen zo'n glinsterend ding bij wijze van spel in de mond van de baby stoppen."

4. Leert je kind staan? Check omgeving op gevaren

"Wanneer je kind leert staan, komt er 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 van bovenaf."

'Aandacht is belangrijk voor gevoel van veiligheid.'

Tips Voor Ouders Met Pubers

5. Laat je puber niet te veel energiedrank drinken

"In tijden van weinig slaap grijpen pubers nog wel eens 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 slaapstoornissen. Mijn advies en dat van andere kinderartsen: beperk het gebruik en haal geen hele trays in huis."

Meer weten?

- Informatie over de kinderartsen en kind- en jongerenafdeling: www.zaansmedischcentrum.nl
- Informatie over kind en veiligheid: www.veiligheid.nl

Flip van der Hulst:
"Het is een groot goed om kinderleed te voorkomen."



Toptip: "Beperk hun schermtijd"

Kinderen zitten graag op hun smartphone of tablet. Toch adviseert Van der Hulst de schermtijd te beperken. "Onderzoeken tonen aan dat kinderen die lang naar schermen kijken, korter slapen. Enerzijds komt dat doordat ze langer doorgaan. Anderzijds zorgt het blauwige licht ervoor dat ze minder melatonine (een slaapstofje) aanmaken. De kwaliteit van de slaap gaat zo achteruit."

"Te weinig slaap kan leiden tot hoofdpijn en vermoeidheid. Doe je dat vaker, dan raakt je accu leeg, soms met slaapstoornissen tot gevolg. Daarom zeggen wij als kinderartsen: stop één uur voordat je slapen gaat. Van mij mogen de schermen vaker aan de kant. Ga bewegen, dat voorkomt ook overgewicht." ■

Kijk voor praktische informatie en bereikbaarheid op www.zaansmedischcentrum.nl/kindergeneeskunde

Bezoekadres
Zaans Medisch Centrum
Koningin Julianaplein 58
1502 DV Zaandam

 zaans
medisch
centrum