

HELP, MIJN KIND IS ZIEK!



INHOUD

VOORAF	7	Acute pijn in de balzak	67	Meckel divertikel	128	DEEL 6: VERWONDINGEN EN EXTERNE AANDOENINGEN	182
DEEL 1: HUIDAANDOENINGEN	11	Lege balzak	69	Buikpijn zonder andere symptomen	129	Wonden	185
Droge Huid	13	Vergroeide / verkleefde schaamlippen	70	Moeilijk eten bij kinderen ouder dan 1 jaar, zonder andere klachten	130	Kneuzing	186
Eczeem / atopie	15	Vaginale afscheiding	72	Overgewicht en/of een onevenwichtig eetpatroon bij kinderen ouder dan 1 jaar	133	Insectenbeet	188
Melkkorstjes	18	Blaasontsteking (bij een zindelijk kind)	74	DEEL 4: HOOFDGERELATEERDE AANDOENINGEN	136	Luizen	191
Luierslag	20	Ongewenst natte slip overdag (na de leeftijd van 3 jaar)	76	Hoofdpijn	139	Tekenbeet	193
Windpokken	22	Bedplassen na de leeftijd van 6 jaar	78	Migraine	139	Bijtwonden door dier en mens	196
Hand-, voet- en mondziekte	26	DEEL 3: VOEDING EN SPIJSVERTERING	80	Spanningshoofdpijn	142	Gif / voorwerp inslikken	200
Vijfde ziekte	28	Gezonde voeding	83	Hersenvliesontsteking	143	Brandwonden	203
Zesde ziekte	30	Voedselallergieën	98	Overdruk in de hersenen	146	DEEL 7: MENTAAL WELZIJN	206
Roodvonk	32	Lactose-intolerantie	101	Craniosynostose	147	Stress	209
Netelroos	34	Coeliakie	103	Plagiocephalie	148	Slaapstoornissen	212
Impetigo	36	Andere intoleranties	105	DEEL 5: RESPIRATOIRE EN OOR-, NEUS- EN KEELAANDOENINGEN	150	Nachtelijke angsten	214
Wratten	38	Babykrampen / kolieken	107	Verkoudheid	152	Adhd	215
Parelwratten	39	Hik	108	Bronchiolitis	157	Rouw	218
Spruw	41	Reflux	110	Otitis	161	BOEKEN EN MENSEN DIE ME INSPIREERDEN	220
Herpes stomatitis	42	Constipatie	112	Keelontsteking	166	DANKWOORD	225
Koortsblaasjes	43	Wormpjes	114	Oogontsteking	167	INDEX	227
Schurft	48	Lintworm	115	Valse kroep	169		
Zona of gordelroos	51	(Virale) buikgriep	117	Bloedneus	171		
Ziekte van Gibert	53	Peuterdiarree	119	Griep	172		
Lenteoren	54	Wagenziekte / zeeziekte	120	Klierkoorts	175		
Zonnebrand	56	Pylorusstenose	122	Hooikoorts en aanverwanten	177		
Zweetbrand	57	Braken door overdruk in de hersenen	123				
DEEL 2: GENITALE EN URINAIRE AANDOENINGEN	59	Acute buikpijn	124				
Te nauwe voorhuid	63	Bacteriële diarree	125				
Pijnloze, opgezwollen ballen / balzak bij een baby	65	Parasitaire diarree	126				
		Invaginatie	127				

**VOOR ALLE KINDEREN,
JONG EN OUD,
DAT ZE HET GELUID VAN
HUN EIGEN LACH
VEEL MOGEN HOREN.**



VOORAF

Ik ben Caroline, fiere mama van Marie en Laura, een tweeling van inmiddels dertien, en plusmama van Arno, een jongen van tien.

Ik ben sinds 2008 actief als kinderarts. Na de vijf jaar durende en vrij intensieve specialisatie in universitaire en perifere ziekenhuizen, startte ik een eigen kabinet op in 2013.

Tijdens je opleiding word je heel capabel in het redden van kinderen met levensbedreigende problemen zoals een sepsis (een bacterie in je bloedbaan = foute boel), of leer je een kind correct te beademen als het een kunstmatige coma nodig heeft om te herstellen (veel fysica en wiskunde toepassen), of leer je bloedresultaten en een radiografie te interpreteren...

Maar daar zat ik dan in mijn eigen dokterskabinet: al die problemen waar ik zo goed voor getraind was, bleken tijdens de consultaties bijna nooit voor te komen. Ik leerde steeds meer het onderscheid te maken tussen 'ernstig ziek' en 'banaal ziek'. Dat laatste komt heel vaak voor. En heel vaak stuurde ik de ouders van zo'n 'onschuldig ziek' kindje terug naar huis met: 'Het is niet erg, wacht af hoe het evolueert. Intussen kun je zelf enkele dingen doen om je kindje beter te maken.' Of: 'Je kunt zélf voorkomen dat je kindje die ziekte krijgt door...' Dat is vaak niet wat ouders willen horen, maar het is wel de realiteit: veel kinderziektes kun je thuis voorkomen of genezen.

Intussen ontdekte ik lacunes in de reguliere geneeskunde, door gezondheidsproblemen bij mijn eigen dochters.

Marie huilde heel veel als baby, ze leek krampen te hebben. Ik herinner me ons bezoek aan de gastro-enteroloog als de dag van gisteren. Marie was uitvoerig onderzocht, ze had geen allergie en er was geen probleem van reflux. Toen klonk de diagnose: 'Je dochter is een huilbaby.'

Ik slikte de krop in mijn keel weg en vroeg: 'En wat nu?'

Toen kreeg ik te horen dat ik er helemaal niets aan kon doen! Ik moest het gewoon op zijn beloop laten en het zou wel beteren na weken of maanden.

Of Laura dan, die kleine lieve dappere meid begon rond haar tweede jaar 's nachts te braken, steeds twee of drie nachten na elkaar, ongeveer elke vijf weken. Na een consult bij de kinderneuroloog en de neus-keel-oorarts was er even paniek. Misschien had ze wel een hersentumor? Dat bleek gelukkig niet het geval en toen volgde zo'n andere vage diagnose: 'atypische of cyclische migraine'. Er was wel

een medische behandeling, maar ik vond haar nog te jong en te tener om die op te starten. Toen ze zeven was, ging het nog steeds niet beter en besloten we toch nog die zware medicatie (bètablokkers, die volwassenen nemen bij hoge bloeddruk of hartproblemen) te geven. Die hielp, maar wat een troep in haar lichaampje!

Intussen hebben beide meisjes nog steeds dezelfde klachten, maar zijn die volledig onder controle. Marie wordt geholpen met een grotendeels koemelkvrij dieet en Laura met kruiden. Via trial-and-error kwam ik tot een oplossing voor mijn dochters.

Op dezelfde manier kom ik ook tot oplossingen voor mijn patiënten. Wat ik niet wil, is zeggen 'dat er nu eenmaal niets aan te doen valt, leg je erbij neer'. Maar ik wil ook geen medicatie voorschrijven die voor kinderen heel ongezond is.

Ik volgde intussen met succes de opleiding orthomoleculaire therapie en overweeg nog meer opleidingen, om de tekorten in de reguliere geneeskunde op te vullen. Soms zeggen ouders me dat ze mijn adviezen opvolgen en daarna geen dokter meer nodig hebben. Dat is precies wat ik beoog. Ik heb een bloeiende praktijk, ik kan lang niet iedereen helpen omdat er zoveel vraag is naar consultaties. Maar in veel gevallen is een consult eigenlijk niet nodig. Omdat jij, als ouder, veel aandoeningen zelf kunt genezen. En vooral: omdat je veel aandoeningen kunt voorkomen. Voor al die mensen heb ik dit boek geschreven, opdat ze geen dokter meer nodig zouden hebben.

HUIDAAN- DOENINGEN



DROGE HUID



KENMERKEN EN SYMPTOMEN

- Bij baby's kan de huid ernstig vervellen, bijna als bij het vervellen van een slang.
- Bij oudere kinderen voelt de huid ruw aan, met name aan de achterzijde van de bovenarmen en bovenbenen.
- Er kunnen verspreide schilfertjes, huidscheurtjes en fijne rode puistjes voorkomen.
- Soms ervaren kinderen verspreide, subtiele jeuk.



OORZAKEN

In onze westerse wereld hebben veel mensen last van een droge huid als bijwerking van onze dagelijkse routines. Het gebruik van warm tot heet water en zeep bij het wassen, wat we als essentieel beschouwen, verwijdert de natuurlijke oliën van onze huid. Onze talgklieren kunnen die oliën herstellen, maar alleen als er genoeg tijd



zit tussen opeenvolgende wasbeurten.

Daarnaast verdraagt een jonge huid vaak geen wasverzachter bij het wassen van kleding, hoewel een volwassen huid daar ook niet blij mee is. Dat is weer een gevolg van onze 'luxe'.

Pasgeborenen hebben vaak een wat drogere huid in de eerste weken van hun leven, omdat ze zich aanpassen aan een nieuwe omgeving na het verlaten van het vruchtwater in de baarmoeder.

Kinderen met een atopische huid of eczeemhuid (zie verder) hebben ook een droge huid, maar kinderen met een droge huid hebben niet altijd de neiging tot een

atopische huid. Een droge huid wordt voornamelijk veroorzaakt door externe factoren, terwijl een atopische huid eerder het gevolg is van interne factoren. Toch kan overmatige blootstelling aan externe factoren ook tijdelijk een eczeemuitbraak veroorzaken. Zelden komt een ernstige vorm van een droge huid voor, bekend als ichthyosis.

Het woord 'ichthyosis' is afgeleid van het Griekse woord *ichtys*, wat 'vis' betekent, verwijzend naar de dikke schilfers en kloven op de huid die lijken op de schubben van een vis. De huid wordt dan strak en kan zelfs blaren vormen, met mogelijk secundaire huidinfecties (zie verder) als gevolg. De diagnose van ichthyosis wordt meestal al gesteld in de verloskamer of de kraamafdeling, en er is passende opvolging voorzien bij een dermatoloog.

Soms is er een plotselinge externe oorzaak voor een droge huid, zoals het dragen van nieuwe kleding zonder die vooraf te wassen, of het aannemen van een nieuwe gewoonte, zoals baden met badschuim of een nieuw merk wasmiddel of zeep gebruiken. Als ouder realiseer je je niet altijd dat dergelijke ogenschijnlijk onbeduidende zaken een grote invloed kunnen hebben op de huid van een kind.



GENEZEN EN VOORKOMEN

- Hydrateer de huid met een vette zalf zoals Lipikar Baume AP+ van LaRoche, het gamma Aderma Exomega, Dexeryl, Xemose van Uriage of Xeracalm van Avène. Deze zalven zijn gemakkelijk in gebruik en vaak goedkoper dan op maat gemaakte zalven van de apotheek. Begin met tweemaal daags aanbrengen en verminder naar eenmaal per dag zodra de huid er goed uitziet. Als het goed blijft gaan, kun je de frequentie verder verminderen naar tweemaal per week, of zelfs alleen in het weekend, of helemaal stoppen.
- Geef baden met Balneum Forte Baby of Exomega badolie. Gebruik je handen in plaats van een washandje. Zorg ervoor dat het badwater niet te warm is, idealiter rond 37 °C. Tweemaal per week is voldoende. Na het baden dep je de huid droog in plaats van te wrijven en breng je direct een hydraterende crème aan.
- Kies voor katoenen kleding en beddengoed. Vermijd irriterende nylon of wollen kleding direct op de huid.
- Gebruik geen wasverzachter. In plaats daarvan kun je natuurazijn gebruiken, die je niet meer ruikt zodra de was droog is. Het heeft hetzelfde effect als een wasverzachter voor de kleding en is veel goedkoper. Er is wel discussie over of natuurazijn goed is voor je wasmachine.
- Was nieuwe kleding en beddengoed altijd voordat je ze gebruikt, omdat er nog irriterende stoffen van de productie (of erger nog: insecten) in de stof kunnen zitten.
- Vermijd oververhitting van de slaapkamer in de winter, omdat het de lucht te droog maakt en de huid verzwakt. Hetzelfde geldt voor airconditioning in de zomer. Je kind heeft dat niet nodig en kan er huidproblemen door krijgen. Je kunt dus geld besparen door deze kosten te vermijden. Zorg er wel voor dat je kind niet te warm is gekleed, om zweten te beperken. Extreme hitte en vochtigheid zijn schadelijk voor de huid. Het dragen van een hemdje 'om zweet op te vangen' is eigenlijk gewoon een extra laag kleding die zweten bevordert. Doe dat dus alsjeblieft niet

op warme dagen. Bij een hittegolf kun je het inslapen bevorderen door het haar van je kind nat te maken of het natte sokken aan te trekken. Een katoenen lakentje of slaapzakje en een luier zijn voldoende voor je kind om te slapen.

ECZEEM / ATOPIE



KENMERKEN EN SYMPTOMEN

- 'Eczeem' is een algemene term voor vervelende huidproblemen. Als de oorzaak een (allergische) overgevoeligheid is voor bepaalde stoffen, wordt specifiek gesproken over atopie of een atopische huid. In de praktijk worden 'atopie' en 'eczeem' ook wel door elkaar gebruikt, hoewel eczeem ook kan voorkomen zonder een neiging tot atopie.
- Symptomen van eczeem zijn droge, schilferige, rode plekken. Bij heel jonge kinderen komen die vooral voor op de wangen, maar ze kunnen ook op de borst, rug en ledematen voorkomen. Bij oudere kinderen veroorzaken ze meer last in de elleboogplooien, knieholten, polsen en enkels. Bij tieners (of volwassenen) kan eczeem ook optreden aan de binnenkant van de ellebogen en knieën, in de nek, op het gezicht en op de handen. Soms kunnen er ook eczeemplekken zijn op de intieme delen.
- Jeuk komt vrijwel altijd voor en vaak zijn er duidelijke krabplekken te zien.
- Soms zijn de huidletsels vochtig en glanzend, vooral in de huidplooien. Medisch gezien wordt dat intertrigo, intertrigineus eczeem of nat eczeem genoemd. Naast jeuk kan deze vorm van eczeem ook een branderig gevoel veroorzaken. Vaak gaat deze vorm van eczeem gepaard met een onaangename geur. Bij baby's komt het vaak voor in de nek, achter de oren, in de oksels en in de liezen. Bij oudere meisjes kan het voorkomen onder de borsten. Maar eigenlijk kan het ontstaan in elke huidplooi. Overgewicht kan leiden tot veel huidplooien waar last kan ontstaan. En aangezien overgewicht ook bij kinderen steeds vaker voorkomt, is het belangrijk om rekening te houden met deze klachten.



OORZAKEN

De factoren die eerder werden besproken bij het onderwerp 'droge huid', spelen vaak ook een rol bij eczeem of een atopische huid. Allergie kan dus een oorzaak zijn, zowel voedselallergenen (zoals koemelk) als omgevingsallergenen (zoals huisstofmijt).

Allergenen zijn stoffen die ons afweersysteem kunnen activeren en een overgevoeligheidsreactie kunnen veroorzaken.

Het ene allergeen, zoals ei, kan huidklachten veroorzaken wanneer het wordt gegeten, terwijl andere allergenen, zoals pollen, dezelfde klachten veroorzaken bij direct contact met de neusslijmvliezen of de huid.

Daarnaast kunnen problemen met het eiwit filagrine ook leiden tot het ontstaan van eczeem. Filagrine speelt een belangrijke rol bij de opbouw van de huid en

wordt gevormd uit histidine. Bij stress-situaties, maagklachten of langdurige ontstekingen wordt histidine in grotere mate verbruikt. Als histidine als bouwstof 'opraakt' door stress, blijft er minder materiaal over voor de vorming van filagrine en een gezonde opbouw van de huid. De aanleg voor atopie, een allergische reactie op een of meer stoffen, kan erfelijk zijn. Daarom is het relevant om ouders te vragen naar een familiegeschiedenis van allergie. Ouders met hooikoorts hebben een verhoogde kans op een kind met aanleg voor atopie. Jonge kinderen met aanleg voor allergie hebben

een grotere kans op eczeem en/of een voedselallergie, terwijl oudere personen met deze aanleg meer kans hebben op hooikoorts en/of allergisch astma. Het is echter ook mogelijk dat een jong kind hooikoorts heeft of dat een ouder kind bijvoorbeeld eczeem heeft.

Helaas kan een kind ook allergisch zijn zonder dat er een familiegeschiedenis is.



GENEZEN EN VOORKOMEN

- Alle therapieën en preventieve maatregelen die besproken zijn bij het onderwerp 'droge huid', zijn ook van toepassing op eczeem en atopische huid.

- Bij een minderheid van de patiënten met een atopische huid kan wolalcohol een probleem vormen. Wolalcohol, ook bekend als lanoline, is een natuurlijk bestanddeel dat wordt verkregen uit schapenwol en wordt gebruikt als hulpstof in cosmetica, medische zalven en bepaalde soorten verbandgaas. Een atopische huid heeft een verminderde barrièrefunctie, waardoor een contactallergie, bijvoorbeeld voor wolalcohol, sneller kan ontstaan. Bij een aanhoudende reactie op commercieel beschikbare zalven of als er geen verbetering optreedt, is het aan te raden een zalf zonder wolalcohol te gebruiken, bijvoorbeeld een zalf op basis van vaseline.
- Bij nattend eczeem is het nodig om eerst een uitdrogende behandeling toe te passen als onderdeel van de hydratatieaanpak. Je kunt daarvoor Cytelium van Aderma of Cicalfate van LaRoche gebruiken. Schud de producten goed voor gebruik, breng ze driemaal per dag aan en laat ze even aan de lucht drogen. Cytelium en Cicalfate vervangen het vroeger gebruikte talkpoeder, dat bij sommige kinderen longproblemen veroorzaakte wanneer het werd ingeademd. Daarom wordt het gebruik van talkpoeder afgeraden.
- Als er ondanks deze aanpak geen herstel komt en er een vieze geur blijft, dan ga je het best even langs je arts om te bekijken of er geen andere aanpak nodig is. Mogelijk is er medicatie op voorschrift nodig. Bij hevige jeukklachten kan een kalmerend antihistaminicum, zoals Fenistil, helpen. Je mag dat echter niet gebruiken bij kinderen jonger dan 1 jaar. Fenistil druppels worden rechtstreeks in de mond toegediend. De dosering moet je bespreken met de arts van je kind.
- Naast een hydraterende zalf kan je arts ook besluiten om een cortisonzalf voor te schrijven. Dat doen we voornamelijk wanneer de huidletsels niet verdwijnen met alle andere tips en tricks zoals hydrateren, zweten vermijden, geen zeep maar olie gebruiken enzovoort. Een huid chronisch in een toestand van eczeem laten is immers ongezond! Dan is het beter tijdelijk cortison te smeren om de huid weer naar een gezonde toestand te brengen. Elke vorm van chronische ontsteking moet worden vermeden. Als alternatief voor de cortisonzalven bestaan ook tacrolimus (Protopic) en pimecrolimus (Elidel). Ik start die zalven niet zo snel op, maar de veiligheid ervan wordt steeds meer bewezen. Ze blijken een correct alternatief te zijn voor de cortisonzalven. Protopic kan wel een brandend gevoel geven, zeker in het begin van de behandeling. Als er tekenen van ontsteking zijn (etter, roodheid, een vieze geur), kan een antibioticazalf, bijvoorbeeld Fucidine, aangewezen zijn als eerste aanpak.
- Het aanpassen van de voeding kan helpen om de aanmaak van filagrine te verhogen. Dat kun je bereiken door meer histidinerijk voedsel te eten, zoals kip, zalm, noten, zaden, eieren, paddenstoelen, bananen en ander fruit. In geval van een tekort aan histidine kan L-histidine worden ingenomen als supplement, bijvoorbeeld via Wei Proteïne van Vitals (vitals.nl). Een dergelijke aanvulling wordt een supplement genoemd.

- Het aanpakken van stress is een belangrijke therapie. Overweeg activiteiten zoals kinderyoga of meditatie. Voor een baby is huid-op-huidcontact een effectieve en kalmerende behandeling. Bij stress is het echter vooral essentieel dat ouders hun eigen stressniveaus controleren en aanpakken, omdat de stress van een ouder een grote invloed kan hebben op een kind. Het handhaven van een gezond slaappatroon in lijn met het natuurlijke bioritme draagt ook bij aan een gezonde huid.
- Het kan waardevol zijn om direct na de geboorte te beginnen met het gebruik van probiotica als preventieve maatregel. Raadpleeg je arts voor meer informatie. Sommige probiotica bevatten ook vitamine D, dus in dat geval kan aanpassing van de dagelijkse dosis vitamine D nodig zijn.
- Borstvoeding is altijd de eerste keuze, maar om verschillende redenen is het niet altijd mogelijk. Als alternatief raad ik Nan Complete Comfort aan als startmelk. Als je baby daar goed op reageert en geen last heeft van krampen, kun je eventueel overschakelen naar de goedkopere Nan Hydrolysed Protein (voorheen Nan HA). Deze melk moet gedurende minimaal 6 maanden worden gegeven. De hypoallergene melk van Nestlé, met het gehydrolyseerde eiwit, heeft een andere samenstelling dan melk van andere fabrikanten. Het eiwit wordt gesplitst door enzymen in plaats van willekeurige verhitting. Als je borstvoeding geeft en vermoedt dat je baby een allergie heeft, is het de moeite waard om zelf gedurende 14 dagen een strikt koemelkvrij dieet te volgen en te evalueren of de eczeem verdwijnt. Vergeet niet om de huid van je baby te hydrateren zoals eerder beschreven.

MELKKORSTJES



KENMERKEN EN SYMPTOMEN

- Melkkorstjes staan ook bekend als seborroïsch eczeem, berg of *cradle cap*.
- Het zijn witte of gele korstjes of schilfers die zich op de hoofdhuid kunnen vormen.
- Dezelfde korstjes en gele aanslag kunnen ook voorkomen op het voorhoofd en/of de wenkbrauwen.
- Soms gaat het gepaard met een onaangename geur.
- In zeldzame gevallen kunnen melkkorstjes zich ontwikkelen tot een ernstigere vorm, waarbij ettervorming en ontsteking onder de korstjes optreden.



OORZAKEN

Bij pasgeborenen worden melkkorstjes waarschijnlijk veroorzaakt door een overproductie van talg. Dat komt doordat vrouwelijke hormonen van de moeder via de placenta naar de baby worden overgedragen. Meestal neemt de talgproductie vanzelf af omdat deze hormonen worden afgebroken in het bloed van de baby. Tijdens de puberteit kan de eigen hormoonproductie ervoor zorgen dat een tiener weer veel talg gaat produceren, wat onder andere kan leiden tot hoofdroos of schilfers. Het is echter niet te zeggen of pasgeborenen met melkkorstjes een grote kans hebben om later in het leven hoofdroos of seborroïsch eczeem te ontwikkelen.



Naast de overproductie van talg door vrouwelijke hormonen, kan een overmatige groei van de gist *Malassezia* een rol spelen. Deze gist, een commensale kiem (zie verder), is normaal gesproken aanwezig op de hoofdhuid, maar bij melkkorstjes (of roos) kan deze gist overactief en aanwezig zijn, waardoor het niet langer een normaal gastorganisme is maar eerder een besmettelijk organisme. Dat wordt ook wel een opportunistische infectie genoemd.

Een commensale kiem is een onschadelijk gastorganisme dat leeft op of in het menselijk lichaam, zoals bijvoorbeeld gezonde bacteriën in de darmen. Ons lichaam zit vol met gastorganismen. Ze vormen een essentieel onderdeel van ons lichaam en beschermen ons tegen ziekteverwekkende organismen, ook wel pathogenen genoemd. Echter, onder ongunstige omstandigheden kan een gastorganisme een ziekteverwekker worden.

Een interessant feitje is dat ons microbioom, dus alle gastorganismen samen op ons lichaam, bestaat uit ongeveer 100 biljoen (!) organismen. Op aarde lopen momenteel ongeveer 8 miljard mensen rond. Dus als we al die aantallen bij elkaar optellen, komen we uit op maar liefst 800.000.000.000.000.000.000 beestjes.

Hoe dan ook, de naam 'melkkorstjes' is eigenlijk een ongelukkige keuze, omdat melk in de meeste gevallen niets te maken heeft met het ontstaan ervan. Deze naam is waarschijnlijk ontstaan doordat sommige mensen menen dat er een geur van oude melk hangt rondom deze korstjes, en omdat de melkkorstjes eruitzien als opgedroogde melk.

Soms kunnen melkkorsten samen voorkomen met atopisch eczeem, maar dat gebeurt slechts bij een klein aantal gevallen. Deze korsten kunnen ook een waarschuwingssignaal zijn voor eczeem of andere atopische klachten. Bij sommige kinderen kan koemelk een rol spelen. Koemelk wordt vaak gebruikt in commerciële soorten poedermelk (die voor 95% uit koemelk bestaan). Dat is niet zo omdat koemelk het meeste lijkt op moedermelk en het beste is voor kinderen, maar omdat het de goedkoopste optie is vanwege de grote aantallen koeien. Het is ook belangrijk om te weten dat borstvoeding koemelk kan bevatten als de moeder zelf koemelk drinkt of voedingsmiddelen consumeert waarin koemelk is verwerkt, zoals yoghurt, taart, sandwiches, room enzovoort.



GENEZEN EN VOORKOMEN

- Je kunt de melkkorsten laten weken in een olie, zoals zoete amandelolie of avocado-olie. Het is echter raadzaam om eerst een klein stukje huid te behandelen om eventuele allergische reacties tijdig op te merken. Na het weken kun je voorzichtig de grotere korstjes loswrijven met een fijne kam of een bankkaart.
- Om de hoofdhuid goed te reinigen kun je een zachte shampoo gebruiken, zoals Aderma Primalba schuimshampoo, en een washandje. Op die manier kun je overtollige talg voorzichtig verwijderen.
- Onthoud dat overmatig wassen van de (hoofd)huid (meer dan twee keer per week) de natuurlijke flora van de huid kan verstoren en de melkkorsten hardnekkiger kan maken.
- Als de korstjes erg hardnekkig zijn of neigen naar ontsteking, kan de shampoo Kelual van Ducray een nuttig hulpmiddel zijn.

LUIERUITSLAG



KENMERKEN EN SYMPTOMEN

- Je ziet rode puntjes of rode vlekken in de luiertzone. Ze verdwijnen niet met een normale luiierzalf. De baby heeft er zelf vaak geen last van.
- In sommige gevallen kan er sprake zijn van 'open vlees' en kan er pijn optreden.
- Af en toe kunnen er ook witte plekje of blaasjes zichtbaar zijn, maar ook die veroorzaken meestal geen ongemak.



OORZAKEN

Een luier creëert een vochtige en warme omgeving, wat het aantrekkelijk maakt voor kiemen om te groeien. De veelgebruikte vochtige doekjes kunnen de huidflora



verstoren vanwege de chemische stoffen die ze bevatten. Het is raadzaam om, als dat kan, met behulp van de Yuka-app op zoek te gaan naar goede doekjes. De Yuka-app is een handige applicatie die gratis te downloaden is via de App Store of Google Play Store. Deze app geeft betrouwbaar advies over cosmetische producten, inclusief tandpasta en andere items, en is ook handig bij het controleren van bereide voeding en snacks voor baby's en kinderen. Door de barcode van een product te scannen geeft de app, als het product bekend is, een score op 100. Uiteraard duidt een hogere score op een betere kwaliteit.

Urine is over het algemeen steriel (vrij van kiemen) wanneer ze het lichaam verlaat, tenzij er sprake is van een infectie. Stoelgang daarentegen bestaat uit onverteerde resten en duizenden bacteriën en andere kiemen.

Stoelgang kan zuurder zijn tijdens het krijgen van tandjes, door diarree veroorzaakt door een buikgriep of als gevolg van een allergie. Deze zure stoelgang kan de huid in het luiergebied aantasten en luierruitslag veroorzaken.

Overmatig gebruik van zalf of crèmes in de luiertzone kan ook irritatie veroorzaken. Witte puntjes of puistjes zonder roodheid, die geen pijn of jeuk veroorzaken, kunnen daardoor ontstaan.

Niet vaak genoeg verschonen of luiers gebruiken van slechte kwaliteit met te veel plastic kan ook de oorzaak zijn van luierruitslag.

Kinderen met een atopische huid hebben vaker last van luierdermatitis.



GENEZEN EN VOORKOMEN

- Reinig de luiertzone met liniment of lauw water.
- Als er open wondjes zijn, met name bij een glanzende, felrode en vochtige huid, is het aan te raden om Cytelium of Cicalfate te gebruiken. Schud de spray voor gebruik en laat het aan de lucht drogen.