



Gelderland-Zuid



**Kinderheesheid**



Informatie voor ouders/verzorgers

**U heeft deze folder gekregen, omdat uw kind op dit moment hees is. Het kan zijn dat u dat nog niet is opgevallen, want als ouder raakt u snel gewend aan de stem van uw kind. In deze folder staat wat heesheid is en waar u als ouder op kunt letten.**

### **Wat is heesheid?**

Geluid maak je met je stembanden. Door lucht die je uitademt gaan onze stembanden trillen. Dat is stemgeluid. Als je hees bent, trillen de stembanden niet goed. Ze zijn vaak een beetje dik en rood. Soms komen er zelfs knobbeltjes (een soort eeltplekjes) op de stembanden.

### **Hoe ontstaat heesheid?**

Heesheid kan ontstaan doordat:

- Uw kind verkouden is of een allergie, bronchitis of astma heeft. De stembanden zijn dan meestal wat geïrriteerd en opgezwollen, waardoor ze niet goed trillen.
- Uw kind veel schreeuwt, gilt, kucht, de keel schraapt of gekke stemmetjes nadoet. De stem wordt dan op een verkeerde manier gebruikt.

### **Gaat heesheid vanzelf over?**

Heesheid kan vanzelf over gaan. Tijdens een verkoudheid kan de stem van uw kind hees klinken. Als de verkoudheid over is, klinkt de stem weer gewoon. Maar heesheid kan ook blijvend zijn. Bij verkeerd

gebruik van de stem worden de stembanden overbelast. Blijft uw kind de stem verkeerd gebruiken? Dan blijft de stem hees.

### **Consequenties**

Als heesheid vaak voorkomt kunnen er knobbeltjes op de stembanden komen. Kiest uw kind later een beroep waarbij de stem belangrijk is, bijvoorbeeld onderwijzer of zanger? Dan kan de hese stem problemen geven met praten of zingen.

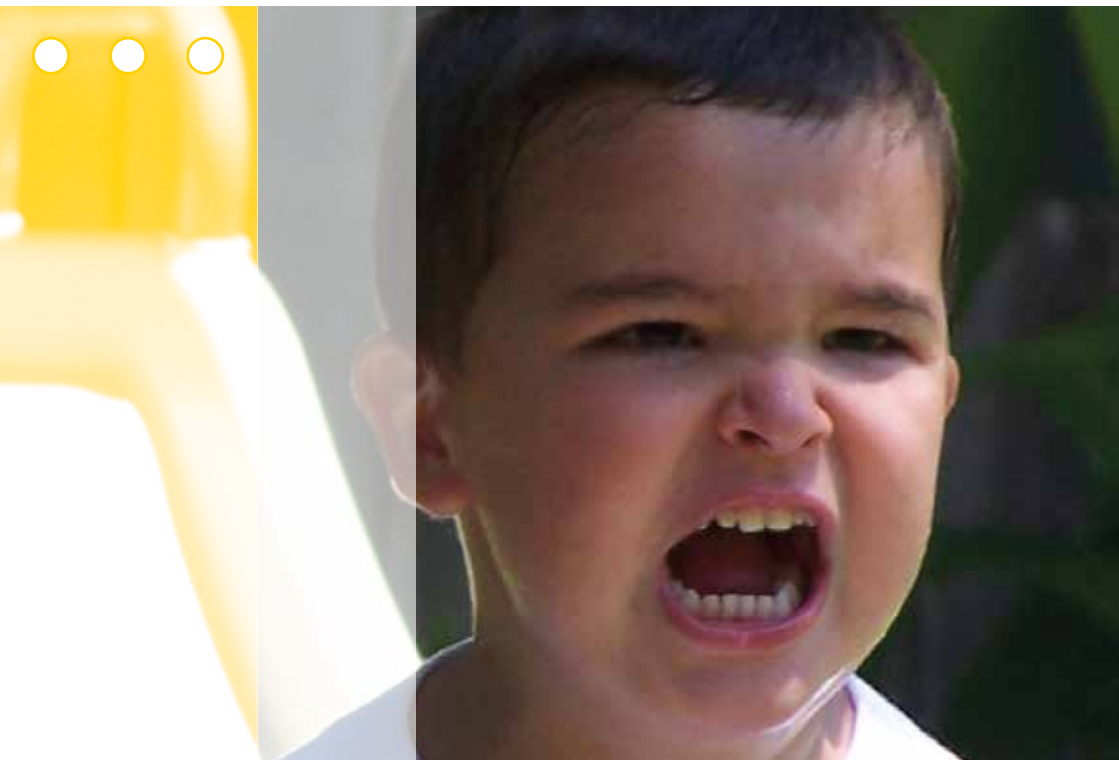
### **Waar kunt u op letten?**

- Roept uw kind thuis vaak van de ene naar de andere ruimte? Of schreeuwt uw kind buiten veel? Leg dan uit waarom dit niet goed is voor de stem. En spreek af om naar iemand toe te lopen, in plaats van te roepen. Geef zelf het goede voorbeeld.
- Geef uw kind voldoende tijd en rust om te praten. Regel de beurten binnen het gezin. Dan hoeft niemand te schreeuwen om boven de ander uit te komen. Heeft u even geen tijd om te luisteren? Dan kunt u beloven dit op een rustiger tijdstip te doen.

- Door geluiden van radio, televisie, mixer of stofzuiger moet uw kind soms harder praten om zich verstaanbaar te maken. Zet in dat geval het apparaat even uit.
- Met het nadoen van vliegtuigen, auto's en gekke stemmetjes kan uw kind zijn stem forceren. Het is dus beter als uw kind dit niet te vaak doet.
- Zwemt uw kind veel in chloorwater? Chloor prikkelt de slijmvliezen van de stembanden. Vaak gaan zwemmen kan stemklachten erger maken.
- Een rokerige ruimte is slecht voor de stem. Rook liever niet binnen waar uw kind bij is.
- Een kind dat minder goed hoort, kan harder gaan praten om zichzelf te kunnen verstaan. Denkt u dat uw kind om die reden harder praat? Neem dan contact op met de huisarts.
- Is uw kind vaak verkouden: meer dan 2 à 3 keer per jaar ongeveer 4 weken achter elkaar? Neem dan contact op met de huisarts om te kijken wat hiervan de oorzaak is.
- Het is beter om door de neus te ademen dan door de mond. Dit voorkomt verkoudheden en irritaties in de keel. Zit uw kind vaak met de mond open? Dan kunt u om advies vragen bij de GGD-logopedist of de huisarts.

## Vragen

Houding, ademhaling en op een goede manier roepen zijn belangrijk voor een goed gebruik van de stem. Wilt u hierover meer weten? Of maakt zich ongerust over de stem van uw kind? Neemt u dan contact op met de logopedisten van de GGD. Dit kan via de school van uw kind of via de afdeling Jeugdgezondheidszorg, telefoonnummer 088 - 144 71 11, tijdens werkdagen van 08.30 - 14.00 uur.



**Gelderland-Zuid**

**GGD Gelderland-Zuid**

Postbus 1120, 6501 BC Nijmegen

**T** 088 - 144 71 11

**E** [info@ggd gelderlandzuid.nl](mailto:info@ggd gelderlandzuid.nl)

**I** [www.ggd gelderlandzuid.nl](http://www.ggd gelderlandzuid.nl)

