Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam

Sophia Kinderziekenhuis

Ieder kind is weleens verkouden en heeft last van een snotneus of verstopte neus. Soms treedt zelfs oorontsteking op. Het spoelen van de neus met zout water is een veilige en effectieve manier om tijdens een verkoudheid de neus schoon te houden.

Wanneer spoelt u de neus met zout water

Tijdens een neusverkoudheid ontstaat slijm in de neus en soms ook in het oor. In dit slijm kunnen de bacteriën, die de verkoudheid veroorzaken, goed overleven. Hierdoor kan de infectie zichzelf in stand houden. We kunnen het afweersysteem van het lichaam helpen de verkoudheid te bestrijden, door regelmatig bacteriën uit de neus te verwijderen. Het spoelen van de neus met zout water is niet alleen de beste manier om de neus schoon te maken, het zorgt er ook voor dat uw kind weer vrijer kan ademhalen. Bovendien blijkt een oorontsteking bij frequent spoelen beter te genezen.

Bereiding van de zoutoplossing

U lost 9 gram keukenzout op in 1 liter gekookt water. U kunt dit zelf afwegen of u kunt hiervoor speciale zouttabletten gebruiken (te koop bij de apotheek). Zorg ervoor dat de zoutoplossing op lichaamstemperatuur is. De zoutoplossing is 2 dagen houdbaar.

Gebruik van de zoutoplossing

Het spoelen van de neus gebeurt door de zoutoplossing in de neus te spuiten met een injectiespuitje. Zo'n spuitje zonder naald is bij de apotheek verkrijgbaar. Op het spuitje staat een verdeling in millimeters (ml).

Neus spoelen met zout water

De hoeveelheid zoutoplossing die u per keer gebruikt om de neus te spoelen, staat in onderstaande tabel.

0 - 1 jaar	1 ml per neusgat per keer
1 jaar en ouder	2 ml per neusgat per keer

Wij raden u aan om het spoelen van de neus met zout water eerst bij u zelf uit te proberen voordat u de zoutoplossing bij uw kind toedient. Tijdens de spoeling moet uw kind rechtop zitten of staan. U vult het spuitje met de benodigde hoeveelheid zoutoplossing, waarna u de vloeistof snel, maar voorzichtig, in de neus spuit. De zoutoplossing loopt via de neus naar de keel. De vloeistof die in de mond terechtkomt wordt doorgeslikt. U herhaalt deze procedure net zo lang tot de neus schoon is en uw kind weer vrij kan ademhalen.

Nog vragen?

Vragen over het spoelen van de neus met zout water kunt u op werkdagen tussen 08.30 en 12.00 uur telefonisch stellen aan de medewerkers van de polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde. Het telefoonnummer is 010 - 703 60 73.

© Erasmus MC - Patiëntencommunicatie - 10/12