



Tips bij warm weer en op vakantie



GGD Regio Nijmegen



Zomers weer, voor veel mensen is het genieten geblazen. Zeker tijdens de vakantie. Toch kunnen zon en warmte ook voor gezondheidsklachten zorgen. In deze folder leest u welke (voorzorgs)maatregelen u kunt nemen. De tips in het eerste gedeelte richten zich op baby's, peuters en kleuters. Het tweede gedeelte bevat voedingsadviezen voor zowel kinderen als ouders.

Bescherming tegen warmte

- Zet uw kind op een koele plaats in huis (zolders en bovenkamers kunnen gloeiend heet zijn!). Zorg ervoor dat uw kind niet op de tocht staat. Ook op zonloze dagen kan de temperatuur behoorlijk oplopen. Is er binnen geen koele plaats, zet uw kind dan buiten in de schaduw. Nooit in de zon!
- Leg een extra molton of handdoek in de wieg of kinderwagen; dit neemt veel vocht op zodat uw kind minder last heeft van transpiratievocht.
- Het is voor uw kind prettig luchtige kleding te dragen, niet meer dan één laag, bijvoorbeeld een hemdje met een (katoenen) luier. Gebruik bij voorkeur kleertjes van wol en katoen. Kunststoffen nemen het transpiratievocht onvoldoende op.
- 's Nachts is een hemdje, pyjamasasje, luier en een ruime trappelzak voldoende. Dek uw kind luchtig toe met een katoenen lakentje.
- In de box kunt u om het plastic boxkleed een moltonhoes of een hoes van badstof leggen.
- Blijf uit de hitte: blijf binnen of in ieder geval in de schaduw met uw kind tussen 12.00 en 16.00 uur, de warmste uren van de dag.
- Als u gaat wandelen, doe de kap van de wagen dan omlaag anders wordt het erg warm in de wagen. U kunt uw kind beschermen met een parasolletje, hoedje en een zonnebrilletje (UV 400).

- Zorg voor koelte: laat de zonwering zakken of doe de gordijnen dicht van de kamers die veel zon krijgen. Doe ook de ramen dicht als het buiten warmer is dan binnen (overdag) en zet ze open als het buiten koeler is ('s nachts en vroeg in de morgen).
- Een extra keer baden is fijn voor het kind.
- Kinderen hebben extra vocht nodig bij warmte; geef ze water of mineraalwater zonder koolzuur. Geef liever geen zoete drankjes; uw kind krijgt er nog meer dorst van.

Bescherming tegen de zon

- Laat uw kind bij voorkeur niet bloot in de zon rusten of spelen. Trek het een katoenen T-shirtje aan en zet een katoenen zomerhoedje op (nek en schouder tjes verbranden erg snel).
- Bescherm de ogen van uw kind met een UV 400-brilletje of een petje.
- Ook voetjes verbranden snel; trek uw kind bijvoorbeeld katoenen sokjes aan.
- Smeer uw kind in met een (kinder)zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor en herhaal dit regelmatig, ook al staat of loopt uw kind in de schaduw!
- Zet een parasol op de kinderwagen.
- Sommige kinderen met eczeem zijn extra gevoelig voor zonnestralen, anderen reageren juist goed op de zon.

Wat te doen bij zonnebrand?

- Koelen met natte doeken kan de pijn verlichten.
- Eventueel gevormde blaren heel laten.
- Een pijnstiller, zoals paracetamol, kan de pijn verlichten.
- Smeer uw kind in met een verzachtende crème.
- Laat uw kind minstens drie dagen uit de zon om de huid te laten herstellen.
- Raadpleeg een arts als:
 - de huid gezwollen is door de verbranding;
 - er veel blaren zijn;
 - de verbranding ziekteverschijnselen geeft zoals koude rillingen, koorts, misselijkheid, braken of hoofdpijn.



Door de warmte bevangen (zonnesteek)

- Een zonnesteek uit zich vaak in hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en een hoogrode kleur in het gezicht. In ernstige situaties heeft een kind een zwakke en onregelmatige pols en transpireert het niet meer.
- Zet uw kind op een koele plaats, spoel zijn of haar gezicht af met lauw water en houd de polsen onder de lauwe kraan.
- Waarschuw een arts als na tien minuten geen verbetering optreedt.

Insectenbeten

- Probeer insectenbeten zoveel mogelijk te voorkomen door:
 - uw kind met een insectenwerende crème of lotion in te smeren;
 - een klamboe of een stuk vitrage over de kap van de kinderwagen of wieg te hangen.
- Strips en spuitbussen kunnen schadelijk zijn voor uw kind.
- Als uw kind toch gestoken is, smeer dan de beet in met een anti-jeukcrème.

Bijen- of wespensteek:

- Als er een angel is achtergebleven in de huid, wrijf die er dan uit met de stompe kant van een schaar, pincet of met uw nagel. Soms hangt er nog een klein gifzakje aan de angel, druk hier niet op, anders kan er meer gif in de huid komen.
- Bij een bijensteek het wondje bedekken met een in soda gedrenkt lapje. Bij een wespensteek het wondje bedekken met een in azijn of citroensap gedrenkt lapje.
- Raadpleeg een arts als:
 - de plaats waar gestoken is, extreem dik wordt;
 - er tientallen steken zijn;
 - er in de keel gestoken is (geef ijsblokjes om op te zuigen);
 - er een overgevoeligheid voor insectenbeten optreedt.

Verschijnselen van overgevoeligheid kunnen zijn: grote, jeukende, iets gezwollen, rode plekken op de huid, moeilijke ademhaling, misselijkheid en braken. Het kind kan dan in een shock raken. De verschijnselen van een shock zijn: koud zweet, het kind voelt koud en klam aan, een asgrauwe kleur, het is onrustig, voelt zich ziek en klaagt over dorst. Breng het kind dan onmiddellijk naar het ziekenhuis of bel een ambulance. **Het kind moet met grote spoed deskundige hulp krijgen.**

Tekenbeet:

Teken zijn bruinzwarte spinnetjes die zich vastbijten in de huid van dieren en mensen om bloed te zuigen. Een tekenbeet kan de ziekte van Lyme veroorzaken en dat kan gevaarlijk zijn. Op de website van de GGD en in de wachtkamer van het consultatiebureau vindt u een folder over het voorkómen en behandelen van tekenbeten.



In de auto

- Ventileer de auto goed door een raam open te doen of de airco aan te zetten.
- Doe bij warmte één raam open (als er twee ramen tegenover elkaar openstaan, gaat het tochten).
- Rijd niet langer dan twee uur achter elkaar.
- Laat uw kind bewegen wanneer u stopt.
- Zet de auto zo mogelijk niet in de zon.
- Ramen kunnen worden afgeschermd met bijvoorbeeld theedoeken.
- Neem een washandje of tissues mee voor vieze handjes.
- Doe alle spullen die in de auto nodig zijn in één tas.
- Maak een speelgoedzak die aan de bank of de rugleuning van de voorstoel bevestigd kan worden (deze zijn ook te koop).
- **Laat uw kind nooit alleen achter in de auto.**

Voorkom reisziekte:

- Zorg voor voldoende frisse lucht in de auto.
- Rijd niet te schokkend.
- Laat uw kind ergens op kauwen.
- Er zijn tabletjes tegen reisziekte te koop bij apotheek of drogist.

Verstopte oren tijdens de vliegreis

- Geef een baby tijdens het stijgen en het landen de borst of de fles.
- Laat een ouder kind op een stukje kauwgom kauwen.

Op de vakantiebestemming

- Laat uw kind thuis alvast aan een campingbedje wennen voor het geval u gaat kamperen.
- Boots de vertrouwde omgeving van thuis zoveel mogelijk na op uw vakantieadres.
- Probeer het dagelijkse ritme en de voedingstijden niet te veel te ontregelen.

Op het strand

- Vooral in het buitenland kunnen stranden rotsachtig zijn en kunnen er veel scherpe steentjes en schelpen liggen; plastic schoentjes zijn dan onmisbaar.
- Spoel uw kind na het zwemmen in zee (zo mogelijk) af met zoet water of droog het goed af en smeer het in met een zonnebrandmiddel. De zoutkristallen maken de kans op verbranding namelijk groter.

Kwallenbeten:

- Spoel kwallenbeten af met azijn. Neem hiervoor uit voorzorg een klein flesje azijn mee naar het strand.
- Spoel de beten niet af met zoet water en wrijf er niet overheen in verband met achtergebleven netelcellen.

Wat moet er in de verbandtrommel?

Neem in ieder geval mee: pleisters, pincet, tekentang, thermometer, betadine-jodium, zonnebrandcrème, insectenwerende crème of lotion, anti-jeukcrème, paracetamol (in de juiste dosering), en ORS Junior.



Voedingsadviezen

Voor ouders en kind:

- Houd het besmettingsgevaar zo klein mogelijk door goede hygiëne. Was uw handen na gebruik van het toilet, voor u gaat koken en voor u gaat eten.
- Was het keukengerei en vaatwerk af in heet sop, ook als u kampeert. Spoel het niet in een sprankelend beekje of helder meertje; het water is vaak minder zuiver dan op het eerste gezicht lijkt.
- Gebruik schone handdoeken en laat geen vuile thee-, handen vaatdoeken slingeren. Spoel de doeken na gebruik in een sopje uit en droog ze vlug, liefst in de zon.
- Zorg dat uw voedsel beschermd is tegen vliegen.
- Houd medekampeerders die buikpijn en/of diarree hebben, buiten de keuken en druk ze op het hart hun handen vaak en goed te wassen, zeker na gebruik van het toilet.
- Niet al het water is drinkwater! Als u in het buitenland twijfelt aan de kwaliteit van het drinkwater, drink dan mineraalwater (met of zonder prik), vruchtensap en dergelijke dranken.
- Maak ijsblokjes uitsluitend van gekookt water of mineraalwater.
- Bewaar etensresten koel; bij een lage temperatuur vermeederen bacteriën zich niet of nauwelijks.
- Bewaar geen etensresten als u kampeert en geen koelkast heeft. Een koeltas is géén koelkast en kan hiervoor beslist niet worden gebruikt.
- Eet geen onverpakt ijs dat in een karretje langs de weg wordt verkocht. Al vermeederen bacteriën zich bij lage temperatuur niet, hun aantal is zó al groot genoeg. In sommige landen kan verpakt ijs en schepijs uit een winkel ook een risico geven. Bekende merken ijs leveren meestal geen bezwaar op.
- Koop voedingsmiddelen zo kort mogelijk voor gebruik.
- Was groente en fruit in zuiver water. Als u twijfelt of dit afdoende is, was het fruit dan in gekookt water. Fruit dat daarvoor in aanmerking komt, kunt u beter schillen.
- Breng het eten snel aan de kook (100°C) en laat het een kwartier doorkoken; uw voeding blijft dan betrouwbaar.

- Eet bij warm weer of in een warm klimaat géén rauw (tartaar) of halfrauw vlees. Proef nooit van rauw gehakt en zorg voor heel schone handen als u gehakt aanmaakt. Spoel het gebruikte keukengerei met heet water af.
- Eet geen rauwe schelpdieren (mosselen, oesters, e.d.); deze kunnen eveneens besmet zijn.
- Kook, wanneer u geen koelkast heeft, op warme dagen 's avonds de melk door. Dit geldt zowel voor rauwe melk (vers van de koe) als voor melk uit een aangebroken pak of fles. Het is verstandig om rauwe melk altijd voor gebruik te koken. Zorg zo mogelijk voor snelle afkoeling van de gekookte melk in bijvoorbeeld een bak koud water.
- Neem geen vacuüm verpakt vlees of vleeswaren mee op reis. Deze verpakking verlengt de houdbaarheid weinig of niet. Ongekoeld en in een warme omgeving is dit voedsel zelfs minder lang houdbaar dan de datum op de verpakking aangeeft. Levensmiddelen in blik zijn wél houdbaar.
- Ziektebronnen kunnen onder meer zijn: vlees, kip, melk, ijs, rauwe groenten, (ongewassen) fruit en water.



Voor het kind:

- Neem van de voeding die uw kind gewend is voldoende mee, zoals blikken volledige zuigelingenvoeding en potjes kant-en-klare babyvoeding.
- Gebruik voor flesvoeding altijd goed drinkwater en kook dit 4 à 5 minuten. In het buitenland kunt u eventueel mineraalwater zonder koolzuur gebruiken.
- Bij warm weer transpireert een kind erg; geef het tussen de maaltijden door extra (gekookt of mineraal) water te drinken.
- Bij acute diarree is uitdroging het belangrijkste risico. Dit geldt vooral voor kleine kinderen. De ervaring leert dat een bepaald glucose-zoutpreparaat, opgelost in (gekookt) water, in vele gevallen zeer werkzaam is. Dit preparaat is algemeen bekend als ORS (Oral Rehydration Salts) en is in Nederland verkrijgbaar in de apotheek, drogisterij, supermarkt en bij de afdeling Reizigers van de GGD. Het verdient aanbeveling om, vooral bij reizen in (sub-)tropische gebieden, sachets ORS mee te nemen. Er zijn aparte sachets voor volwassenen en voor kinderen verkrijgbaar. Raadpleeg bij acute diarree altijd een arts als er koorts of uitdrogingsverschijnselen optreden, bij kleine kinderen ook als er nog geen uitdrogingsverschijnselen zijn.

Wilt u zelf een glucose-zoutoplossing maken, dan is de samenstelling als volgt:

- 1 liter (gekookt) water;
- 1 afgestreken theelepeltje zout;
- 3 afgestreken eetlepeltjes voedingssuiker, bijvoorbeeld Dextropur (géén gewone suiker gebruiken).

Vaccineren buitenlandse reizen

In veel landen bestaan extra gezondheidsrisico's, dit geldt zelfs al voor een land als Marokko. Door minder goede hygiënische omstandigheden is de kans op het krijgen van bijvoorbeeld hepatitis A in deze landen groter. Een vaccinatie kan zo'n infectie voorkomen.

Kinderen krijgen met 14 maanden de BMR-vaccinatie op het consultatiebureau. Heeft uw kind die leeftijd nog niet, dan kan het verstandig zijn om de BMR-vaccinatie vervroegd te halen als u op reis gaat naar het buitenland. Bij het consultatiebureau of de afdeling Reizigers van de GGD kunnen ze u daar meer over vertellen.

Behalve de BMR-vaccinatie kunnen er voor uw reisbestemming nog andere vaccinaties nodig zijn. Informeer hiervoor bij de afdeling Reizigers: 0900-822 24 67, elke werkdag bereikbaar van 08.30 - 17.00 uur. U kunt ook via de website van de GGD een afspraak maken: www.ggd-nijmegen.nl.



GGD Regio Nijmegen

postadres

postbus 1120
6501 BC Nijmegen

bezoekadres

Groenewoudseweg 275
6524 TV Nijmegen

telefoon (024) 329 71 11
ggd@ggd-nijmegen.nl
www.ggd-nijmegen.nl

Vragen

Heeft u meer vragen, dan kunt u deze bespreken met de verpleegkundige op het consultatiebureau of u kunt binnenlopen tijdens het spreekuur. Ook kunt u ons bellen op (024) 329 71 11 op werkdagen tussen 08.30 en 14.00 uur. Of kijk op de website van de GGD naar informatie over dit onderwerp: www.ggd-nijmegen.nl.