

Kinderziektes, wat kun je als ouder doen?.....

Enige achtergrondinformatie

Bof, mazelen, kinkhoest, roodvonk, waterpokken, rode hond, 5e en 6e ziekte worden de zogenaamde kinderziekten genoemd vanwege het karakteristiek verloop en de leeftijd waarop zij bij voorkeur optreden. Andere ziekten zoals polio, tetanus en hersenvliesontsteking zijn genoemd naar de complicaties en zijn anders-soortige ziekten. Vroeger bestond een cyclisch verloop bij kinderziekten. Eens per jaar barstte een epidemie los als er weer genoeg kinderen geboren waren om een gevoelige groep te vormen.

Een aantal kinderziekten kent min of meer ernstige complicaties. Dit was reden voor het ontwikkelen van vaccins en daarmee vaccinatieprogramma's. In eerste instantie waren deze programma's vooral gericht op ziekten met een hoog percentage complicaties. Later speelden ook andere belangen een rol zoals economische belangen, arbeidsverzuim van de ouders, poging om de ziekte wereldwijd uit te roeien en het kind 'ziek-zijn' te besparen. Ook de farmaceutische industrie lijkt een vinger in de pap te hebben bij het promoten van alle beschikbare vaccins.

Ziekzijn wordt als schadelijk gezien en moet het liefst vermeden worden. Het gevaar van complicaties wordt overtrokken. Steeds groter wordt het aantal kinderen dat ingeënt moet worden om een zeer klein aantal te redden. Dat kan alleen verantwoord zijn wanneer bijwerkingen te verwaarlozen zijn. Dit is zeker niet het geval, sterker nog: de bijwerkingen van vaccinaties worden slecht onderkend. Weinig mensen (ook artsen) kennen nog de kinderziektes.

Wanneer je kind ziek gaat worden.....

Allereerst is het belangrijk te ontdekken dat je kind ziek gaat worden! Soms weet je al dat een bepaalde ziekte rondgaat, waardoor je gespitst bent op de eerste verschijnselen, die niet altijd zo overduidelijk zijn. Je merkt veranderingen in gedrag en welbevinden:

- hangerigheid
- weinig eetlust
- bleekheid
- lichte koorts
- hoest
- verkoudheid
- terugvallen naar vorige ontwikkelingsfase (bijv weer onzindelijk)

Kortom meestal vage, milde klachten die je zou kunnen negeren.

Als je je kind hebt laten inenten neem je aan dat het beschermd is. Je zou dan kunnen denken: 'het is niet zo erg, het gaat wel weer over, ga maar wel naar school of de kinderopvang'. Wanneer je weet dat je kind vatbaar is voor kinderziekten zou je wat sneller kunnen besluiten om je kind thuis te houden om af te wachten wat er gaat volgen. Vroeger zei men dan: 'er zal wel een kinderziekte achter zitten'.

In dit begin stadium zou je je kunnen afvragen of je ruimte en rust kunt vrijmaken om het kind ziek te laten zijn en te zorgen voor een behoedende zorg en omhulling. Dit kan het kind steunen in het vertrouwen dat het zich over mag geven aan het ziekteproces.

Als de ziekte uitbreekt is het van belang om deze te (her)kennen: welke symptomen, welk verloop, welke mogelijke complicaties op welk moment horen bij deze ziekte? Andere punten zijn: hoe is de beste verzorging, voeding, wat zijn behandelingsmogelijkheden die vanuit diverse geneeskundige benaderingswijzen geboden worden. Je kunt dan een eigen keuze maken.

algemene (op)voedings- en verzorgingsadviezen

Als een ziekteverwekker het lichaam binnendringt ontstaat er afweer. In het begin wordt de algemene immuniteit ingezet. De slijmvliezen en de lymfe bevatten veel algemene afweerstoffen en opruimcellen. In tweede instantie gaat het afweersysteem de specifieke antistoffen maken. Bij vaccinatie wordt voornamelijk de specifieke immuniteit (het aanmaken van de antistoffen alleen tegen de specifieke ziekten, waartegen wordt ingeënt) aangesproken. Dit gaat ten koste van de energie die voor de algemene cellulaire immuniteit beschikbaar is, en die bij elke soort infectie paraat is; zie artikel Trevor Gunn in 't Prikje van juni 1995.

De mate van algemene weerstand voordat de ziekte optreedt is van belang voor de wijze waarop het ziekteproces verloopt. Het zegt echter niets over de heftigheid van ziek-zijn, wel over de kans op complicaties. Natuurlijk is de begeleiding mede bepalend voor de kans op een gunstig verloop.

Het symptoom koorts betekent een verhoogde stofwisseling. Daardoor worden een aantal vitamines, met name vitamine C en mineralen verhoogd verbruikt. Een voldoende voorraad en extra toevoer is nodig¹. Het is bekend dat vitamine A-gebruik tijdens mazelen veel van de complicaties kan voorkomen. Het specifieke ziekteproces kan ook op natuurlijke wijze ondersteund worden door een geneesmiddel (plantaardig, dierlijk of mineraal) in de vorm van thee of een homeopathische verdunning of een uitwendige toepassing. Gericht advies kan de behandelaar geven. Bij koorts boven 39 graden kunnen veel virussen zich niet meer vermenigvuldigen. Als zodanig is koorts een gezonde afweerreactie en heeft zij een genezende werking.

Wij kunnen, als dit nodig is, beter de koorts begeleiden dan onderdrukken. Uit onderzoek in Afrika is gebleken dat kinderen met mazelen, die koortswerende middelen kregen toegediend, een hoger percentage complicaties doormaakten dan kinderen zonder deze middelen. Van de groep, die met koortswerende middelen werd behandeld, stierf 35%. Van de groep die dit niet kreeg, stierf 7% [8]. In Afrika ligt de sterftekans zowieso veel hoger omdat ernstig ondervoedde kinderen en kinderen met malaria grote kans hebben te sterven bij een mazeleninfectie.

Het is goed te bedenken dat het ene kind sneller en/of hogere koorts krijgt dan het andere kind. Het eigen karakter van je kind is medebepalend naar hoe je naar 'zijn omgaan met ziekte' moet kijken. Als de koorts moeilijkheden geeft, kun je met natuurlijke middelen werken om de temperatuur omlaag te brengen en de warmteafgifte over het lichaam beter te laten verdelen. Dit kan bijvoorbeeld wanneer je kind last heeft van:

- ijlen
- grote onrust
- heftige hoofdpijn
- bewustzijnsverandering (zonder verschijnselen van hersenaandoening)
- of als je kind al eens koortsstuipen heeft gehad

Ook wanneer je als ouder angst voelt voor de hoge koorts van je kind, kan het zijn dat je iets wilt kunnen doen.²

¹ zie artikel 't Prikje juni 1996 en literatuurlijst nummer 9

² heeft een kind (hoge) koorts, hoofdpijn en braken en wordt zijn toestand snel slechter, waarschuw dan onmiddellijk een arts. Het kan gaan om een hersenvliesontsteking. De typische verschijnselen van nekstijfheid ontbreken vaak in dit stadium.

Wat kun je zoal doen bij koorts?

De volgende zaken werken als alternatief voor paracetamol: de koorts zakt al snel een halve graad:

- het lichaam afspenssen met lauw azijnwater, vooral bij hoge koorts.
- citroensokken aandoen aan de voeten (mits deze warm zijn). Je neemt hiervoor een halve citroen die je uitperst in 150 cc lauw water. Katoenen sokken erin, uitknijpen, aantrekken en wollen sokken er overheen: 20 minuten laten zitten. Eventueel na een uur herhalen met vers citroenwater. Citroensokken alleen toepassen indien de voeten warm zijn. Ook bij koortsstuipen kunnen citroensokken helpen. Dan moet je de sokken kleddemat aantrekken. Wel altijd een arts waarschuwen!
- Bij koude voeten: citroenwikkels (-lappen) aanleggen om de kuiten. Ook omwikkelen eroverheen met wol of flanel, en een warme kruik aan de voeten. Als de lappen koud worden moeten ze af.
- Er zijn ook homeopathische middelen die de koorts kunnen helpen verteren, zoals Belladonna of Aconitum e.a. zie literatuur.[1,4]

Is er te weinig koorts, dan kan het ziekteproces stikken, bijvoorbeeld als er te weinig uitslag is of als de uitslag erg snel wegtrekt. Vroeger zijn men als er bij mazelen een longontsteking optrad: 'de uitslag is naar binnen geslagen'. Beter is het als de stofwisselingsproducten worden uitgescheiden door de huid. Dit kan gestimuleerd worden door:

- borstelen van de huid in bad
- wassen met lauw water met etherische olie toegevoegd, bijvoorbeeld Rozemarijn
- wassen met lauw water met andere toevoegingen, bijvoorbeeld homeopathische middelen.
- warme dranken geven
- een warme kruik geven als er koude voeten zijn
- warm toedekken
- lekker vertroetelen

Het ziekteproces kan ook stagneren wanneer de ontlasting stagneert. Een milde laxeerthee of leemaarde helpt!

voeding

In het algemeen gelden de volgende voedingsadviezen bij ziekte:

- veel drinken:
 - ◊ warme kruidenthee, zoals kamille, lindenbloesem (vooral bij koorts) of duizendblad
 - ◊ (verse) vruchtensappen
 - ◊ groentensap met bouillion
 - ◊ Solidago thee (gulden roede) of Equisetum thee (akkerpaardestaart) stimuleert de uitscheiding via de nieren
- vitamine C en A als supplement (zie artikel 't Prikje juni 1996)
- geen vast voedsel, er is al zoveel stofwisseling, dus liever geen extra belasting)

Wees niet direct bang voor gewichtsverlies. Dit geldt niet voor baby's. Daarbij moet men alert zijn op uitdrogingsverschijnselen! Kinderen raken na ziekte weer vrij snel op gewicht.

Als er weer eetlust is:

- begin met crackers, beschuit, bouillion of groentensoep
- wacht met zuivel, vlees en zwaar verteerbaar voedsel

- geef eerst zure melkproducten, als je wilt beginnen met zuivel
- gebruik weinig of geen zoetmiddel: het liefst in de vorm van honing, moutstroop, ahornstroop of oersuiker (zo min mogelijk bewerkt)
- geef weinig witneelproducten
- biologische voeding is te prefereren, dit geeft de meest harmonische kracht

Bij sommige ziekten gelden nog bijzondere voedingsadviezen. Een specifieke voedingsadvies bij bof is geen suiker geven als er buikpijn is. De alvleesklier kan aangedaan zijn. Bij roodvonk geen zout en de eerste 3 weken eiwit-arm. Doel is de nieren te ontlasten.

De psyche

Innerlijk wordt hard gewerkt: afbraak, opruiming, uitscheiding, heroriëntatie en nieuwbouw. Datgene wat op lichamelijk vlak plaats vindt heeft zijn weerslag op de psyche. Ook daar is een nieuwe oriëntatie en ontwikkeling aan de orde. Ook in de herstelperiode is rust noodzakelijk: beperk indrukken voor de zintuigen (dit is ook voeding en nu voor de psyche!)

- geen televisie
- mild licht
- weinig lawaai
- wel met mate liefst levende muziek
- vertel verhalen waarin het kind zich kan herkennen in het ziekteproces zoals
 - ◊ over een moedige figuur die een taak moet volbrengen
 - ◊ over een verhuizing
 - ◊ of bij oudere kinderen, over het levensverhaal van een bijzonder mens

Op psychisch gebied is liefdevolle aandacht en vertrouwenwekkende zorg nodig. Angst werkt hier averechts en ongeduld, haast, stress en ongeïnteresseerdheid evenzo.

Laat je echter niet ringeloren door het kind, het heeft steun, stevigheid en grenzen nodig en jij moet hem die aanreiken omdat het die zelf tijdens zijn ziekzijn mist. Jij bepaalt wat het beste voor hem is (uiteraard wel in overeenstemming in wat je aan het kind ziet!). Breng ritme in de dagindeling, want vaak is gevoel voor tijd en ritme voor een deel verdwenen.

Neem de tijd voor herstel. Bij kinderziektes geldt een herstelperiode van 1 á 2 weken nadat de koorts verdwenen is. In die tijd zijn de kinderen meestal erg kwetsbaar. Kijk niet alleen naar de lichamelijke kant van het beter worden maar ook naar de geestelijke kant!

tot slot.....

Voorgaande adviezen kun je ook gebruiken bij andere ziekten bij kinderen die met koorts gepaard gaan. Bedenk dat elk kind op zijn eigen wijze omgaat met oorontstekingen, verkoudheden, griep, bronchitis, asthma of koorts zonder bekende oorzaak. Het is in eerste plaats nodig om goed te kijken naar het kind en zijn reacties te leren kennen. Deze ziektes (kwalen) kunnen de neiging hebben chronisch te worden of vaker terug te keren. Dit gebeurt met name wanneer ze onvoldoende uitgeziekt zijn. Ondersteuning en begeleiding is dan zeker gewenst.

Voor meer informatie:

- 1 P. Guinee Zelf helpen met homeopathie ISBN 90.70807.08.4
- 2 M. Glockler Kinderspreekuur ISBN 90.6238.269
W. Goebel
- 3 R. Dahlke De zin van ziek zijn ISBN 90.202.4998.3
Th. Dethlefsen
- 4 P. Meuwese Zelfmedicatie en ziektepreventie ISBN 90.75988.20.6
- 5 C. Shreeve Natuurlijke immuniteit ISBN 90.6120.732.0
- 6 M. Weiner Weerstand tegen ziekten ISBN 90.215.9260.6
- 7 S. Timmer Alternatieven voor vaccinatie, versterk het immuunsysteem. Tijdschrift
P.Guinee Ortho nr 4 aug 1997
- 8 B. Witsenburg Measles, mortality and treatment. Journal Antroposophic Medicin 1992
geciteerd in : Edda West: What if my child get measles? Tijdschrift
Variance spring 1996.
- 9 NVKP diverse artikelen in 't Prikje
- 10 Trevor Gunn in : 't Prikje juni 1995