

# Heesheid bij kinderen

## Wat is heesheid?

Uw kind is hees als het stemgeluid niet helder klinkt. Heesheid komt bij iedereen wel eens voor, bijvoorbeeld tijdens een verkoudheid of na een feestje. Als de stem daarna de kans krijgt om tot rust te komen, verdwijnt deze heesheid gewoonlijk na enkele dagen.

Heesheid bij kinderen ontstaat in de meeste gevallen door verkeerd stemgebruik of overbelasting van de stem, bijvoorbeeld door veelvuldig schreeuwen, kuchen of keelschrapen, het te vaak nadoen van “gekke stemmetjes”, uiten van heftige emoties met verkeerd stemgebruik wanneer ze een huil- of driftbui hebben of ruzie.

Factoren die ook een rol kunnen spelen bij heesheid zijn aanleg, allergieën, keel-neus- en oorproblemen of stress.

## Kinderheesheid kent verschillende vormen:

- Lichte heesheid: Het kind heeft er weinig last van en de heesheid valt meestal niet zo op.
- Matige heesheid: het kind is vaak hees en ondervindt ook tamelijk veel last van zijn keel.
- Ernstige heesheid: het kind is voortdurend hees. 's Avonds en soms overdag overheerst de keelpijn. Bovendien valt de stem regelmatig gedurende korte of langere tijd helemaal weg.

Een hese stem kan de volgende problemen veroorzaken:

- keelpijn
- vermoeidheid na lang praten
- minder goed verstaanbaar zijn
- blijvende schade aan de stembanden

Bij matige en ernstige heesheid is een onderzoek door de keel-, neus- en oorarts wenselijk.

## Adviezen om heesheid te voorkomen of te verminderen:

- **Zorg voor een rustige omgeving**

Als het rumoerig is moet uw kind harder praten om verstaan te worden. Probeer vooral niet boven het geluid van een stofzuiger, radio of televisie uit te komen. Zorg dat niet iedereen door elkaar praat.

- **Probeer zo min mogelijk te schreeuwen**

Gillen, schreeuwen en roepen is niet goed voor de stem. Probeer zo weinig mogelijk te schreeuwen en te gillen als je buiten speelt of in het zwembad. Roep niet als je ver weg bent, maar kom dichterbij als je wat wilt zeggen. Let ook op schreeuwen bij boosheid.

- **Niet fluisteren**

Wanneer uw kind fluistert is de kans groot dat het de stem verkeerd gebruikt. Uw kind kan beter hardop blijven praten, ook wanneer het hees of schor is.

- **Zingen**

Zingen is fijn maar niet als uw kind veel te hoog, te hard of te schreeuwerig zingt.

- **Let op bij kriebels in de keel**

Vaak kuchen of de keel schrapen kan ervoor zorgen dat de stembanden geïrriteerd raken. Bij kriebels in de keel kan uw kind het beste een keer slikken of een slokje water nemen. Wanneer de stem 's morgens slecht op gang komt kan het helpen om eerst een slokje water of thee met honing te drinken.

- **Geen gekke geluiden maken**

Laat uw kind geen rare stemmetjes nadoen of harde geluiden met de stem maken, zoals het geluid van vliegtuigen of raceauto's.

- **Houd verkoudheid en oren in de gaten**

Is uw kind opvallend veel verkouden of denkt u dat het minder goed hoort, ga dan met uw kind naar de jeugdarts of huisarts. Het ademen door de neus is beter voor de stem dan het ademen door de mond. Let er op dat uw kind door de neus ademt.

- **Gebitsverzorging**

Vergeet ook niet om het gebit van uw kind goed te verzorgen. Als het tandvlees ontstoken is, kan dat schadelijk zijn voor de keel en stem.

**Indien u nog vragen heeft kunt u contact opnemen met een van de onderstaande logopedisten werkzaam in uw woongebied**

**Gegevens preventief logopedisten**

**Ingrid van der Ham**

Bleskensgraaf  
Ottoland

[i.vanderham@rivas.nl](mailto:i.vanderham@rivas.nl)

Brandwijk  
Sliedrecht

Groot-Ammers  
Streefkerk

**Heleen Melkert**

Alblasserdam  
Oud-Alblas

[h.melkert@rivas.nl](mailto:h.melkert@rivas.nl)

Molenwaard  
Papendrecht

Nieuw-Lekkerland

**Heleen van Noordenne**

Arkel  
Hardinxveld-Giessendam  
Langerak  
Schelluinen

[h.vannoordenne@rivas.nl](mailto:h.vannoordenne@rivas.nl)

Giessenburg  
Hoogblokland  
Nieuwpoort

Goudriaan  
Hoornaar  
Noordeloos

**Karla van Tricht**

Ameide  
Leerbroek  
Meerkerk

[k.van.tricht@rivas.nl](mailto:k.van.tricht@rivas.nl)

Hei en boeikoop  
Lexmond  
Nieuwland

Kedichem  
Leerdam  
Schoonrewoerd

---