



## Aromatherapie oplossingen voor: Baby's en verkoudheid



**Karina van der Leeuw**

@aromatherapeut

Embody – praktijk voor moeder en kind

[www.embody.nl](http://www.embody.nl)

### Inhoud

#### 1. Algemene informatie - verkoudheid

- Wat is een verkoudheid?
- Oorzaken van verkoudheid
- Risico factoren
- Symptomen
- Wanneer moet je naar de doctor?

#### 2. Algemene tips - behandeling van verkoudheid bij baby's

#### 3. Verkoudheid en Preventie

#### 4. Embody's Aromatherapie Tips voor verkoudheid bij Baby's



# Algemene informatie - verkoudheid

## Wat is een verkoudheid eigenlijk?

Verkoudheid is een infectie van de slijmvliezen van de neus, de bijholten en de keel die veroorzaakt wordt door een virus. Er zijn meer dan 100 virussen waarvan je verkouden van kan raken – vooral het rhinovirus en het coronavirus zijn erg besmettelijk.

Als je baby eenmaal besmet is geraakt door een virus wordt hij/zij immuun voor dat specifieke virus. Maar omdat er nu eenmaal zo veel virussen zijn kunnen ze meerdere keren per jaar ziek worden. In het eerste levensjaar worden de meeste kinderen wel tot 7 keer ziek.

## Oorzaken

Het virus krijgt je baby binnen via de mond of de neus door o.a.:

**Lucht.** Wanneer iemand die het virus bij zich draagt hoest, niest of praat verspreid hij/zij het virus via vochtdruppeltjes in de lucht die dan door je baby wordt ingeademd.

**Fysiek contact.** Het verkoudheidsvirus kan via de handen worden verspreid. Wanneer een verkouden iemand zijn/haar neus of mond aanraakt en dan vervolgens je baby aanraakt kan deze besmet raken.

**Besmette oppervlaktes.** Raakt een verkouden iemand een voorwerp aan die je kindje ook aanraakt (zoals boekje of speeltje) dan kan je baby besmet raken. Het virus kan namelijk tot twee uur lang overleven buiten het lichaam.

## Risico factoren

Er zijn een aantal factoren die de kans op verkoudheid bij baby's verhogen:

- Minder ontwikkelde immuniteit. (onder andere door slechte darm bacterie)
- Omgang met andere kinderen. Baby's die veel in aanraking komen met andere kinderen zoals op het kinderdagverblijf of op school maken meer kans op verkoudheid omdat de meeste kinderen minder goed zijn in het wassen van hun handen of het bedekken van hun mond tijdens het niezen of hoesten.
- Tijd van het jaar. In de herfst en winter zitten we vaker binnen, in warme slechte geventileerde ruimtes. We zitten dicht op elkaar waardoor een virus zich makkelijker verspreid. Doordat de lucht warm en droger is worden de slijmvliezen ook droger en kunnen zij de virus minder weerstand bieden.



## Symptomen

De eerste symptomen van een verkoudheid bij een baby zijn:

- Verstopte of loop neus
- Het snot is eerst helder en wordt daarna dikker en wordt geel of groen

Verder symptomen kunnen zijn:

- Een temperatuur verhoging van 38C
- Niezen
- Hoesten
- Minder eetlust
- Moeite met slapen
- Last met voeden door verstopte neus
- "snot ogen" – ophoping van gelige pus in de ooghoeken, waardoor de ogen s' ochtends vaak zijn dichtgeplakt.

## Wanneer moet je naar de doctor?

Een gewone verkoudheid (zonder complicaties) gaat vanzelf over, ook al kan het hoesten, niezen of snotteren soms een paar weken duren.

**Als je baby jonger is dan 2-3 maanden oud, bel dan de doctor** vroeg in de verkoudheid. Bij pasgeborenen kan een verkoudheid vlug omslaan naar kroep, bronchitis of andere ziektes. Zelfs zonder complicaties kan een verkoudheid ervoor zorgen dat je kindje minder drinkt wat kan leiden tot uitdroging.

**Als je baby ouder is dan 3 maanden bel dan de doctor wanneer:**

- Je kindje minder natte luiers heeft. Dus duidelijk minder plast.
- Geen voeding meer accepteert en weigert te drinken
- Verhoging heeft van meer dan 38 c
- Oorpijn heeft. Dit herken je wanneer je kindje naar zijn/haar oor graait of raar met zijn hoofd draait.
- Langdurig blijft hoesten (meer dan 5 dagen)
- De verkoudheid langdurig aanhoudt.
- Je kindje pijn heeft en je weet niet waarom
- Moeite heeft met ademhaling

De bovenstaande adviezen zijn slechts richtlijnen. Vertrouw op jezelf – jij kent je kindje het beste. Als jij je zorgen maakt bel dan de dokter!



## Algemene tips – behandeling verkoudheid bij baby's

Hier volgen wat handige tips die je makkelijk kunt toepassen om de verkoudheid bij je baby te verlichten:

- **Extra drinken.** Biedt je kindje regelmatig vocht aan om uitdroging te voorkomen.
- **Niet te warm kleden.** Baby's kunnen vlug verhoging krijgen met verkoudheid. Warme kleding kan dan zorgen voor nog meer warmte.
- **Vochtige lucht.** Zorg dat er voldoende vocht in de lucht zit. Vooral in de slaapkamer van je baby. Dit zorgt ervoor dat de slijmvliezen niet te droog worden waardoor ze opzwellen en geïrriteerd raken. Een vochtige lucht helpt ook om het dikkere snot wat lossere te maken.  
Je houdt de lucht vochtig door gebruik te maken van een luchtbevochtiger, een bak water of natte handdoek op de verwarming te plaatsen of een Aroma verdamer\* te gebruiken. Even met je kind in de badkamer zitten met de warme douche aan kan ook even helpen met het bevochtigen van de slijmvliezen.

\* zie aroma tips bij verkoudheid

- **Verlucht en houdt de slaapkamer koel.** (temperatuur tussen 19 °C en 20 °C).
- **Verhoog het hoofdeinde van het bedje.** Dit zorgt ervoor dat je kindje makkelijker blijft ademen bij een verstopte neus.  
Je verhoogt het hoofdeinde van het bedje op de volgende veilige manier:

1. Leg een opgerolde handdoek / deken onder het hoofdeinde van het matrasje.
2. Rol een luierdoek / handdoek op tot een lange rol. Leg deze in een U vorm halverwege de matras en plak deze vast.
3. Maak het bed op zoals gewend met matras beschermer.
4. Leg je kindje met de billen in de U-vorm van de rol. Zo voorkom je dat je kindje naar beneden zakt en onder de dekens terecht komt en ook dat je kindje gaat rollen.



- **Zoutoplossing.** Het spoelen van de neus met een zoutoplossing is een goede manier om ervoor te zorgen dat je kind weer vrij kan ademen. Hierdoor kan je kind ook beter drinken. Zoutoplossing kun je kopen bij de apotheek of drogist.

**(LET OP: De inhoud van het potje moet vaak binnen 12 uur worden opgemaakt! Lees altijd de gebruiksaanwijzingen zorgvuldig voor gebruik)**

Je kunt zoutoplossing ook zelf maken!

### **Recept zoutoplossing.**

- Een fles met dop of een bakje met deksel
- Een 1ml spuit zonder naald ( bij kinderen een 2ml spuit)
- 9 gram keukenzout of 9 zouttabletten van 1 gram
- 1 liter kokend water

of

- 1 afgestreken kleine theelepel keukenzout
- 220 ml kokend water

### **Klaarmaken**

- Spoel de fles of het bakje met kokend water
- Doe het zout bij de gekozen hoeveelheid kokend water
- Schud of roer de gemaakte oplossing
- Laat de oplossing afkoelen
- Proef of de oplossing niet te zout is. De zoutoplossing moet een sterkte hebben van 0.9% ( net zoals tranen)

### **Bewaren**

Bewaar de zoutoplossing op kamertemperatuur. Een te koude of te warme zoutoplossing is pijnlijk en voelt vervelend aan in de neus. Maak een keer per dag het spuitje schoon met heet water.

LET OP: Een te sterke zoutoplossing kan heftig branden in de neus. Dit kan benauwdheid of andere heftige reactie bij je kind opwekken.

### **Neusspoelen bij een baby**

- Vul de spuit met de zoutoplossing
- Leg je baby plat neer op schoot, in bed of b.v. op het aankleedkussen
- Druppel per neusgat 0,25 ml (1/4 ml)
- Druppel rustig en laat je baby de zoutoplossing wegslikken, voordat je het andere neusgat druppelt.
- Herhaal de handeling bij een erg volle neus.
- Gebruik eventueel een neuspompje om de neus wat leger te maken.



## Hoe vaak moet je spoelen?

Bij een flinke verkoudheid is het beter om de neus van uw baby zo'n 15 minuten voor iedere voeding te spoelen. Zodra de verkoudheid afneemt kun je dit minderen naar bijvoorbeeld 2x per dag ( in de ochtend en avond). Daarna kun je doorgaan naar een keer per dag. Is je kind snel en vaak verkouden, dan kun je langer doorgaan met een keer per dag spoelen.

- **Rook nooit** in de buurt van je kind. Rookt irriteert de slijmvliezen extra en kan ervoor zorgen dat de verkoudheid veel langer duurt.
- **Neuspompje.** Omdat een baby nog niet zelf kan snuiten kan het handig zijn om een neus reinigingspompje te gebruiken om de neus wat leger te maken. Deze zijn te koop bij de drogist of apotheek.
- **Ui.** Leg een ui onder het bed. Een ui trekt bacterie en virussen naar zich toe. De dampen van het ui helpen tevens ook om de luchtwegen vrij te maken.
- Een **snotoog** of een dichtgeplakt oog kun je schoonmaken of losweken met een watje en schoon water of fysiologisch zout. Net als de verkoudheid gaat dit vanzelf over.
- **Voorkom herbesmetting.** Was met een schone doek de handjes en gezicht van je kindje regelmatig. Vergeet ook zelf niet regelmatig je handen te wassen / desinfecteren.



# Verkoudheid & Preventie

Verkoudheid voorkomen is lastig bij je kindje omdat het zo makkelijk via de lucht en handen kan worden verspreid. Toch kan je met een aantal maatregelen de kans op verkoudheid verminderen. Hieronder een aantal voorbeelden:

- Houdt je kindje weg bij iemand die ziek is. Laat niemand bij je pasgeboren kindje die zelf ziek is. Vermijd openbaar vervoer en grote bijeenkomsten waar er veel mensen zijn. Zeker in de eerste paar maanden is dit van belang.
- Was je handen voor het voeden of verzorging van je kindje. Gebruik zeep en water om je handen te wassen (min 20sec) of gebruik hand reinigers zoals de natuurlijke handreiniger van Embody \*



- Was het speelgoed van je baby regelmatig. Vergeet ook het speentje niet!
- Laat familie leden altijd in ene zakdoek niesen of hoesten. Gooi deze daarna weg!
- Wanneer de verwarming weer aangaat in het najaar zorg dan dat de slaap en woonruimtes regelmatig worden doorgelucht. Zet het raam open! Zorg dat de ruimtes niet te droog worden – zet een Aromaverdamper aan! \*

\*zie hoofdstuk – Aromatherapie tips voor verkoudheid bij baby's



# Embodys Aromatherapie tips voor verkoudheid bij baby's

Hier mijn top tips/producten bij verkoudheid:

## 1. Houdt de lucht vochtig met een Aroma verdamer

Om de lucht vochtig te houden en daarmee ook de slijmvliezen van de neus , holttes en keel is het gebruik van een elektrische aroma verdamer een echte aanrader!

Deze elektrische verdamper hebben een water reservoir en gebruiken ultrasound om het water in kleine moleculen te verdampen. De verdamper komen in verschillende vormen en maten en zijn uitermate geschikt voor gebruik in de babykamer.



## 2. Verdamp etherische oliën in een Aroma Verdamer

Naast het vochtig houden van je leefruimte kan een aroma verdamer ook worden gebruikt om etherische oliën te verdampen.

### Wat zijn etherische oliën?

Etherische oliën worden gewonnen uit plantaardig materiaal. Dat kan van alles zijn, bijvoorbeeld het hout (takken, wortels of stam), de schil (van vruchten of bast van een boom), blaadjes, zaden, vruchten, bloemblaadjes (bloesem).

Etherische oliën worden ook wel aromatische- of essentiële oliën genoemd. Het is dat deel van de plant wat maakt dat ze geurt.

Ze vormen de kracht, de essentie van planten, bloemen, grassen, struiken en





bomen. Het percentage etherische olie verschilt per plant, van minder dan 1% (bijvoorbeeld citroen melisse) tot 10 % zoals rozemarijn. Dit maakt dat etherische oliën erg kostbaar zijn. Ze wordt gewonnen door middel van destillatie, koude persing, extractie, aftappen en effleurage uit bloesem, vrucht, bladeren, takken, schors en wortels. Eigenlijk kan je niet spreken van een olie omdat ze erg vluchtig zijn.

Er zijn wel een paar honderd soorten oliën met veelal een verschillende uitwerking op ons. Elke olie is in zekere mate antiseptisch (ontsteking werend) en heeft daarnaast specifieke eigenschappen, welke zich richten op een of meerdere organen of aandoeningen. Ze dragen bij aan het herstellen van het natuurlijke evenwicht in ons lichaam.

### Etherische oliën voor verdamping

De volgende producten kunnen veilig worden gebruikt voor baby's vanaf 3 maanden en zijn goed te gebruiken wanneer je kindje verkouden is. Druppel ongeveer 4-5 druppels in de Aroma verdampers voor een prima effect. (in kleinere ruimtes evt. minder. Hier geldt de regel: LESS IS MORE – dus werk subtiel)



#### **VERKOUDEHEID MIX KIDS van Embody**

Deze mix van etherische oliën is speciaal samengesteld om verlichting te bieden bij je baby's verkoudheid. Zo werken de etherische oliën slijmoplossend, ontsteking remmend, helpen ze de weerstand te verhogen, en helpen ze je kindje weer beter adem te halen.



#### **HYSOP SYNERGIE voor Kids - bij Sjankara**

Deze mix van etherische oliën bevordert de ademhaling en stimuleert het immuunsysteem. Geeft verlichting bij allergische luchtwegenklachten. Allemaal gemaakt met de zachtste oliën die veilig zijn voor je kindje.



Je kunt ook andere etherische oliën in de aromalamp doen wanneer je geen mix (synergie) wilt gebruiken. Hoewel synergiën aan te bevelen zijn in gebruik omdat de etherische oliën in een mix elkaar alleen maar versterken en samen meer weerstand bieden tegen bacteriën – zijn er ook enkele oliën die prettig zijn in de aroma verstuiver. De volgende oliën doen goed dienst tijdens een verkoudheid en zijn veilig vanaf 3 maanden:



### **Lavendel, echte**

Naast het feit dat Lavendel een heerlijke rustgevende olie is – weten niet veel mensen dat Lavendel ook zeer antiseptisch en antiviraal is. Daarnaast werkt de olie slijmoplossend en is dus zeer werkzaam bij verkoudheid en griep. Van Lavendel bestaan veel verschillende soorten. Voor jonge kinderen is de Lavendel Augustifolia (echte lavendel) of Lavendel Fine de beste optie.



### **Eucalyptus Smitti.**

Er zijn veel verschillende types Eucalyptus op de markt. Deze is allerzachtste eucalyptus en de **enige** veilige olie voor baby's en kinderen t/m 3 jaar. (de olie bevat minder cineol) - deze olie werkt op het ademhalingstelsel waar het een slijm oplossende werking heeft. De olie is antiviraal en antiseptisch.

**Voor meer info over veilig gebruik van Eucalyptus en Pepermunt olie bij baby's zie onderin: - Waarschuwing voor het gebruik van Aromatherapie bij Baby's**

Als je andere oliën wilt gebruiken gebruik dan vooral veilige oliën voor kinderen in deze leeftijdscategorie.

Oliën zoals Kaneel, Lemongrass, Oregano en Thijme zijn zeer krachtige anti-microbische oliën MAAR ze zijn voor kinderen niet de beste optie want:

- Ze verhogen de kans op nadelige reacties (huid irritatie, sensibilisatie)
- Ze kunnen de ontwikkeling van het gezonde immuunsysteem remmen
- Bacteriën kunnen resistent worden als de oliën teveel worden toegepast

Gebruik daarom vooral zachte, veilige oliën zoals Bergamot, Palmarosa, Rozemarijn of Cineole, Marjolijn, Lavendel, Tea tree of Citroen.



## Veiligheidsregels verdamping

Bij baby's en kinderen tot 3 jaar is het van belang om voorzichtig te zijn met het gebruik van etherische oliën. Niet alle oliën zijn geschikt voor deze leeftijd en ook de aantal druppels die je dagelijks verdampt mag niet te hoog zijn. Het advies is dan ook:

Verdamp niet meer dan 60 minuten per dag. Verhoog de effectiviteit van verdamping door max 30 minuten per keer te verdampen met een stop tijd van minimaal 1 uur.

### 3. Gebruik een Aromatherapie op de huid



#### KIDS VERKOUDEID BALSEM – bij Embody

Heeft je kindje veel slijm op de borst of keel?

Ondersteun je kind dan met deze borstbalsem. Deze werkt slijmoplossend, weerstand verhogend en antiviraal. De Balsem is gemaakt van een zachte bijeenwas & calendula en is zacht en verzorgend voor de huid. Zonder verdere toevoegingen – dus 100% natuurlijk. Smeer deze balsem 3-4 x in per dag op de borst / rug en voeten.

### 4. Houdt je handen schoon met Aromatherapie

Zeep en water zijn de beste manieren om je handen te wassen en schoon te houden. Maar helaas hebben we niet altijd de gelegenheid om onze handen goed te wassen. Een natuurlijke handreiniger die te gebruiken is zonder water is daarom zeker een aanbeveling.



Het volgende product is speciaal ontwikkeld door Embody:

### **AROMA HANDGEL – REINIGER** (zonder water of zeep)



Groot formaat met Pomp



Klein formaat voor in je handtas

Deze handreiniger heeft als basis de heerlijke Aloë Vera. Met de toevoeging van etherische oliën zoals Tea Tree, Niaouli en Ravensara is de handreiniger niet alleen zacht en verzorgend maar vooral ook **antiseptisch**, **antibacterieel** en ook **antiviraal**.

Al de bovenstaande producten zijn te koop in de webwinkel van Embody

[www.embody.nl/winkel](http://www.embody.nl/winkel)

## Als laatste.....

Als laatste wat belangrijke informatie als het gaat om het gebruik van Aromatherapie, baby's en kinderen.

### **Waarschuwing voor het gebruik van Aromatherapie bij Baby's**

Baby's jonger dan 3 maanden mogen nog niet in fysiek contact komen met etherische oliën. Hun uitscheidingsstelsel (darmen/lever) zijn nog niet voldoende ontwikkeld waardoor ze niet in staat zijn de etherische oliën uit te scheiden. De reukzin is bij een baby erg gevoelig en de pasgeboren baby herkent de moeder dan ook aan haar lichaamsgeur. Deze geur helpt o.a. bij het opbouwen van de moeder-kind band en het vinden van de borst bij het geven van borstvoeding. Het



verdampen van etherische oliën is dan ook alleen aanbevolen wanneer de baby goed aan de borst ligt en de moeder-kind goed is ontwikkeld.

- Laat een baby/kind nooit de etherische olie inslikken.
- Gebruik een etherische olie NOOIT puur op de huid. Verdun deze altijd met een plantaardige olie. (Puur gebruik van etherische olie op de huid kan leiden tot brandwonden)
- Gebruik geen etherische olie van Pepermunt bij kinderen onder de leeftijd van 3 jaar. Door de menthol in pepermint kunnen kinderen ademhalingsproblemen krijgen.
- Gebruik niet meer dan 0,5 procent Eucalyptus op de huid (in zalf) bij kinderen onder de leeftijd van 3 jaar. Ook hier kan de 1,8 cineole bij kinderen in ademhalingsproblemen resulteren.
- Gebruik geen olie rondom de ogen. Als er olie in de ogen komt – spoel deze dan uit. Het liefst met melk en niet met water.
- Bij irritatie van de huid – stop met het gebruik van de olie.
- Gebruik geen etherische oliën bij kinderen met een medische indicatie zoals Astma.
- Gebruik alleen etherische oliën die veilig zijn voor baby's. Raadpleeg een gekwalificeerde Aromatherapeut bij onzekerheid / vragen.

## Opslag van etherische oliën

- Bewaar etherische oliën in een afgesloten kast – weg van zonlicht en warmte. (het liefst in de koelkast)
- Houdt de houdbaarheidsdatum in de gaten. Sommige oliën (citrus) zijn maar een half jaar houdbaar. Andere oliën een paar jaar.
- Houdt de oliën uit bereik van kinderen.

