



## Heesheid bij kinderen

Hees zijn wil zeggen dat de stem niet helder klinkt. Elk kind is wel eens hees, maar dat gaat (meestal) vanzelf over. Deze folder kan u daarbij helpen.

### Heesheid kan ontstaan doordat:

- je verkouden bent of doordat je een allergie, astma of bronchitis hebt;
- je veel schreeuwt, gilt, kucht of gekke stemmetjes nadoet;
- je gehoor niet in orde is en je daardoor harder moet praten om jezelf te kunnen horen;
- je een in aanleg, zwakke stem hebt;
- je een afwijking aan de stembanden hebt. Dit komt overigens zelden voor.

Het is wel een beetje lastig als je schor of hees bent. Hoe kun je zorgen dat je stem weer beter klinkt? Je moet dan een paar dingen goed onthouden. We kunnen het spelregels noemen. Regels waar je je aan moet houden, zodat het schor/hees-zijn minder zal worden.

### Spelregels voor kinderen

Wat kun je zelf doen om heesheid te voorkomen of te verminderen?

- Probeer niet te praten als er veel lawaai is, bijvoorbeeld in de auto of op een feestje, want dan ga je snel harder praten en dat is niet zo goed voor je stem
- Weet je waar je ook hees van kunt worden? Gekke stemmetjes en harde geluiden maken! Brul dus niet als een leeuw, gier niet als een straaljager en doe geen bekende televisiesternen na.
- Wil je toch graag meezingen in de klas? Doe het dan vooral niet te hard, maar

rustig. Kun je niet bij de hoge tonen? Sla ze rustig over.

- Heb je weleens ruzie, en schreeuw je dan hard? Probeer elkaar niet te overschreeuwen maar praat gewoon.
- Je mag niet gillen of schreeuwen: thuis, op school, op straat, in het zwembad. Als iemand ver weg is, ga dan naar hem of haar toe als je iets wilt zeggen. Kun je op je vingers fluiten? Mooi zo, dat mag. Je vriendjes horen je dan meteen en je hoeft niet te gillen.
- Heb je kriebel in je keel? Niet schrapen of kuchen. Dat helpt niets want het blijft kriebelen. Neem een slokje water of een dropje.
- Niet te lang achter elkaar praten. Probeer ook eens te luisteren naar wat vriendjes jou te vertellen hebben.
- Niet fluisteren! Blijf gewoon praten.

### Tips voor ouders:

Wat kunt u als ouder doen om stemproblemen bij uw kind te voorkomen?

- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Stimuleer uw kind om door de neus te ademen. Bij mondademen droogt de keel teveel uit.
- Als uw kind verkouden is, laat het dan de stem zoveel mogelijk sparen. Dit betekent zo min mogelijk praten en praten op een gewone sterkte.
- Laat uw kind niet, of zo min mogelijk, in rokerige ruimtes verblijven.
- Zorg voor een goede luchtvochtigheid in huis, door dagelijks te luchten.
- Laat uw kind, als het hees is, geen melk



drinken. Dit geeft teveel slijm in de keel.

Geef uw kind liever thee.

- Als uw kind opvallend veel verkouden is of u denkt dat uw kind minder goed hoort, neem dan contact op met de GGD-jeugdarts of huisarts.

## Meer informatie

Heeft u nog vragen of wilt u meer weten? Neem dan contact op met de GGD Limburg-Noord, afdeling jeugdgezondheidszorg, tel. 088 - 119 11 11.

Bereikbaar: maandag tot en met donderdag van 8.30-17.00 uur

Op vrijdag van 8.30-14.00 uur.

U kunt ook de volgende websites raadplegen:

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

[www.kno.nl/voorlichting/stem-kinderen.php](http://www.kno.nl/voorlichting/stem-kinderen.php)