

## Heesheid bij kinderen

Heesheid wordt veroorzaakt door een afwijking aan de stembanden. Bij kinderen is de oorzaak meestal dat de stembanden tijdens het spreken niet goed sluiten. Hierdoor ontsnapt er teveel lucht bij het spreken en horen we dit als heesheid

### Onderzoek

De KNO-arts heeft mogelijk met een dun slangetje (een 'scoop') de stembanden van uw kind onderzocht. Soms is dit onderzoek niet mogelijk en wordt een kind naar de logopedist verwezen. De logopedist onderzoekt de mogelijkheden van het stemgebruik van uw kind en zal een logopedische behandeling starten als dat nodig is.

### Wat kunt u zelf doen?

Wij zijn ervan overtuigd dat u als ouders en opvoeders een belangrijke bijdrage kunt leveren aan de stemverbetering van uw kind.

### Tips die kunnen helpen

#### Geef uw kind geen reden tot stemmisbruik

Zorg ervoor dat uw kind niet hoeft te schreeuwen (bijvoorbeeld om u te laten weten dat het naar binnen wil als het buiten speelt).

#### Zorg voor een zo rustig mogelijke omgeving

- Zet bijvoorbeeld de radio uit als er niemand naar luistert.
- Probeer zelf ook niet boven het lawaai van huishoudelijke apparaten uit te schreeuwen.
- Als u in een straat woont met veel verkeerslawaai, sluit dan de ramen tijdens een gesprek.
- Laat uw kind in de auto (of bus) zo min mogelijk praten, om te voorkomen dat uw kind boven het lawaai van de motor uit moet komen.

**Geef uw kind een eigen plekje in huis, waar het rustig kan spelen.**

### Probeer het stemgebruik ook op andere manieren zo veel mogelijk te voorkomen

#### Schreeuwen en gillen is erg slecht voor de stem

Dat geldt ook voor fluisteren Er zijn situaties waarin vrijwel alle kinderen méér geneigd zijn te schreeuwen en te gillen. Bijvoorbeeld bij spellen of sporten die buiten plaatsvinden, of die veel spanning oproepen, zoals wedstrijden. Als uw kind ernstig hees is, spreek dan af dat het buiten niet mag schreeuwen of gillen. Zingen is fijn, maar kan nadelig voor de stem zijn. Vermijd daarom te hoog zingen, te hard zingen, of schreeuwend zingen (bijvoorbeeld bij een schoolreisje).

#### Probeer heftige emoties zoveel mogelijk te voorkomen

Bijvoorbeeld heftige ruzies van uw kinderen, driftbuien, of langdurige huilbuien. Als deze uitbarstingen voorkomen, laat ze dan niet onnodig lang duren. Uw kind mag natuurlijk wel boos of verdrietig zijn, maar wanneer u de indruk krijgt dat uw kind blijft huilen of schreeuwen, zonder dat het eigenlijk nog weet waarom, probeer het dan af te leiden.

### **Probeer heftige emoties zoveel mogelijk te voorkomen**

Bijvoorbeeld heftige ruzies van uw kinderen, driftbuien, of langdurige huilbuien. Als deze uitbarstingen voorkomen, laat ze dan niet onnodig lang duren. Uw kind mag natuurlijk wel boos of verdrietig zijn, maar wanneer u de indruk krijgt dat uw kind blijft huilen of schreeuwen, zonder dat het eigenlijk nog weet waarom, probeer het dan af te leiden.

### **Houd het stemgebruik tijdens het spel in de gaten**

Veel kinderen forceren hun stem als ze de geluiden van vliegtuigen, raceauto's of treinen nadoen. Of ze verdraaien hun stem als ze bekende figuren imiteren. Praat uw kind vaak veel te hoog of te laag, meld dit dan aan de behandelend arts of de logopedist.

### **Let op of uw kind veel kucht of de keel schraapt**

Veel kinderen hebben zich aangewend voortdurend de keel te schrapen of te kuchen. Dit is elke keer een aanslag op de stem. Soms ontstaat deze gewoonte tijdens een verkoudheid, maar soms is het een manier om aandacht te vragen. Probeer uw kind die aandacht dan te geven, om hem of haar van deze slechte gewoonte af te helpen.

### **Let op de gezondheid en houding van uw kind**

Zorg voor een goede houding en lichamelijk conditie van uw kind. Een in elkaar gezakte of krampachtige houding kan stemmoeilijkheden geven. Let erop dat uw kind lang genoeg slaapt en voldoende uitrust. En zorg dat uw kind zo gezond mogelijk eet.

### **Goede gebitsverzorging is belangrijk**

Ontstekingen in de mond kunnen schadelijk zijn voor de keel en de stem. Laat uw kind na iedere maaltijd en voor het slapen gaan de tanden poetsen. Een regelmatig bezoek aan de tandarts is noodzakelijk.

### **Een kind moet ademen door de neus en niet door de mond**

- Zit uw kind vaak met zijn mond open en slaapt het met open mond, meldt dit dan aan de leerkracht [RS2] [M-MCd3] of de logopedist.
- Als uw kind verkouden is, laat het dan zijn stem zo veel mogelijk sparen.
- Als u vindt dat uw kind opvallend veel verkouden is, of als u denkt dat uw kind (soms) minder goed hoort, meld dit dan aan de behandelend arts of logopedist
- Laat uw kind zo min mogelijk in een rokerige ruimte komen.