

Kinkhoest: Hoeveel vitamine C en hoe toe te dienen volgens Dr.Suzanne Humphries

Advies voor ouders/verzorgers - neem dagelijks:

- één eetlepel levertraan, of het equivalent hiervan in capsulevorm (bijv. 4x 1000 mg).
- 10 gram vitamine C, verspreid over de dag/tijd dat je wakker bent.

Gebruik vitamine C in poedervorm, bij voorkeur natrium ascorbaat (in het Engels: sodium ascorbate). Meng 10 gram (= 2 theelepels) in een hoeveelheid water die je op die dag gaat drinken en splits de inname hiervan op in bijvoorbeeld 4 porties verspreid over de dag.

Zorg voor voldoende vocht in de vorm van water gedurende de hele dag, begin daar 's morgens al mee als de nieren het meest actief zijn. Een optie is om 5 gram vitamine C in een half glas water in te nemen voor een extra shot. Wordt hiervan je ontlasting te dun, halveer dan de dosering.

Advies voor baby aan de borst:

Moeders die borstvoeding geven kunnen wat melk uit de borst halen en in een glaasje of kopje doen en dit vermengen met een mespunt vitamine C poeder. Vervolgens kun je dit met hulp van een (plastic) pipetje in het mondje van je baby druppelen. Doe dit langzaam, druppelsgewijs, gespreid over enkele minuten. Een andere manier van verstrekken kan zijn om het toe te dienen terwijl de baby aan de borst drinkt. Een mespunt is ongeveer 250 mg, ga uit van 3 tot 4 maal daags deze hoeveelheid.

Vertrouw als voedende moeder niet alleen op de vitamine C die je baby via jouw voeding binnenkrijgt. Er zit 8 uur tijd tussen jouw eigen vitamine C inname en het moment dat het in je melk komt en je baby het kan drinken. Ben je als moeder zelf ook besmet met kinkhoest dan heeft jouw lichaam ook een verhoogde vitamine C behoefte en blijft er minder over om door te geven aan de baby via jouw moedermelk.

Advies voor baby die de fles krijgt:

Krijgt de baby kunstvoeding, voeg dan de vitamine C poeder toe aan elke fles.

Advies indien de baby echt ziek is – dosering:

Is de baby of het kind duidelijk ziek, houd dan als dosering aan **375 mg vitamine C per kilogram lichaamsgewicht per etmaal** en geef dat via bovenstaande manieren gedurende de uren dat de baby wakker is. Geef iets meer voor de nacht om ervoor te zorgen dat ook tijdens de slaap voldoende vitamine C beschikbaar is. Bij de meeste verpakkingen vitamine C poeder wordt een maatschepje meegeleverd.

Als je begint met toedienen van vitamine C zal het gevormde slijm duidelijk dunner worden. Het gevolg daarvan is dat er de eerste 24 uur veel meer slijm los zal komen, juist omdat het dunner is en makkelijker kan worden opgehoest.