



**St. Anna Ziekenhuis**



# **Hoofdpijn bij kinderen**

**Adviezen en leefregels**

| bijzonder betrokken |

---

## Hoofdpijn bij kinderen

Hoofdpijn bij kinderen komt regelmatig voor, namelijk 1 op de 5 kinderen heeft te maken met hoofdpijn. Hoofdpijn is vervelend en kan grote invloed op het leven van het kind hebben. In deze folder staan belangrijke adviezen en leefregels om hoofdpijnklachten bij kinderen te voorkomen of te verminderen.

Het is belangrijk de adviezen en leefregels die voor uw kind worden geadviseerd gedurende enkele weken, minimaal twee weken, vol te houden. Pas dan kunnen veranderingen in de hoofdpijnklachten merkbaar worden.

Wanneer bepaalde voedingsmiddelen worden vermeden, is het belangrijk om tussendoor een evaluatiemoment te houden. Bekijk of er wel of niet mee doorgedaan moet worden.

## Adviezen en leefregels

### Voeding en vocht

- Eet regelmatig, gevarieerd en gezond. Sla het ontbijt niet over. Een ontbijt levert energie om de dag te beginnen. Eet gezonde tussendoortjes.
- Drink voldoende, minimaal 1 liter per dag. Voor een kind ouder dan 5 jaar wordt 1,5 liter per dag geadviseerd. Bij voorkeur grotendeels water, niet te koud. Mogelijk kunnen melk en bouillon triggers zijn. De hoeveelheid goed over de dag verdelen.
- Vermijd dranken met cafeïne, zoals koffie, ice-tea, energy drankjes, chocolademelk, cola, cup a soup en thee. Rooibos- en kruidenthees kan wel gedronken worden. Plotseling stoppen van cafeïnerijke dranken kan ook hoofdpijn geven. Cafeïnevrije dranken kunnen ook nog cafeïne bevatten.

- 
- Vermijd lightproducten met zoetstof aspartaam (E951).  
Bij regelmatig en langdurig gebruik kan het hoofdpijn geven.
  - Mononatriumglutamaat (MSG) en smaakversterker E621.  
Deze stoffen worden vooral toegevoegd in Chinees/ Indonesische gerechten. Maar zitten ook in kaas, chips, bewerkt/gekruid vlees, kant en klare maaltijden.
  - Vermijd tyramine. Dit is een stof die van nature in voeding voorkomt.  
Producten die tyramine bevatten zijn: chocolade, sojamelk/-saus, banaan, avocado, kokosnoot, zuurkool, bier en de meeste kaassoorten.  
Hollandse kaas zoals jonge en jong belegen zijn wel toegestaan.
  - Andere voedingsproducten die hoofdpijn kunnen geven zijn: rode sausen zoals curry, koekkruiden in ontbijtkoek, speculaas en pepernoten.

### **Slapen**

- Een slechte nachtrust is een van de grootste risicofactoren op het ontwikkelen van hoofdpijnlachten.
- Voldoende nachtrust is belangrijk. Het is afhankelijk van de leeftijd hoeveel uren slaap per nacht nodig is. Bekijk het slapen in de tweede – derde week van een vakantie, als er geen wekker wordt gezet. Het aantal uren dat dan geslapen wordt en het ritme waarin, geeft een goed beeld van de slaapbehoefte.
- Zorg voor een regelmatig slaapritme. Slaap in het weekend niet meer dan 1 tot 1 ½ uur uit ten opzichte van doordeweekse dagen.
- Probeer zo min mogelijk overdag te slapen. Hierdoor wordt het dag/ nachtritme verstoord, waardoor het slapen in de avond moeilijker zal gaan. Uiteraard moet een jong kind zijn dagelijkse middagslaapje doen.

- 
- Vermijd (in)spannende activiteiten (sporten, studeren, gamen) minimaal 1 uur voor het slapen gaan.
  - Stop beeldschermactiviteiten uiterlijk 1 uur voor het slapen gaan.
  - Beperk de totale beeldschermtijd tot 2 uur per dag buiten schooltijd. Geen tv, computer of smartphone op de slaapkamer.
  - Dim het licht in de avond en zoek direct na het opstaan zoveel mogelijk licht op.
  - Bij (in)slaapproblemen kan het kind ontspanningsoefeningen doen.
  - Plan met name in de ochtend rustmomenten in.
  - Elke dag het slaapkamerraam open zetten, zodat er een frisse omgeving is waarin het kind kan slapen.

### **Beweging**

- Voldoende lichaamsbeweging, minimaal 30 minuten per dag.
- Regelmatig sporten en bewegen kan helpen te ontspannen. Kijk met uw kind naar een geschikte sport of activiteit om samen te doen (fietsen of wandelen is ook belangrijk). Zo zal uw kind meer plezier in zijn/haar sport of activiteit beleven.
- Tijdens smartphone en beeldschermgebruik regelmatig bewegen. Let hierbij ook op de houding.

### **School**

- Breng de docent of mentor op de hoogte van de hoofdpijnklachten en de leefregels van het kind.
- Zorg voor een balans in school, huiswerk maken en ontspanning.

- 
- Bij ziekteverzuim moeten de activiteiten geleidelijk worden opgebouwd. De schoolarts en het zorgteam op school kunnen hierbij helpen.

### **Medicatie**

- Zowel een te lage dosering als het te vaak gebruiken van medicatie kan hoofdpijnklachten geven. Liever geven we minder vaak pijnstillers (maximaal 2 dagen per week), maar dan wel voldoende. Een tijdige inname van medicatie is hierbij belangrijk.
- Eerste keus pijnstilling is paracetamol. Dan een NSAID (diclofenac, ibuprofen of naproxen) of een combinatie van beide.
- Voor misselijkheidsklachten en braken kan medicatie voorgeschreven worden.
- Met de arts wordt de medicatie verder besproken.

---

## **Notities**

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Wij raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**St. Anna Ziekenhuis**

**locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)

**KIN013  
03-20**