

## ONZE KINDEREN AAN DE ZEE.

---

Door Dr. DE ROO, Antoon,  
Resideerend-Geneesheer aan het Badpaleis te Oostende.

---

Wanneer we voorgenomen hadden een en ander te vertellen over « De zee- en klimaat kuur van Oostende en onze kinders », waren we afgeschrikt door de veelzijdigheid en de uitgestrektheid van het onderwerp. Er is reeds zo lang en zo veel aangehaald en geschreven geweest over dit onderwerp dat de vertolking ervan fataal herhalingen moet bevatten.

Men kan zich natuurlijk verschillende vragen stellen wier beantwoording op zich zelf genomen heele bladzijden zou vergen : b.v.

Waarom onze kinderen naar de zee zenden ?

Welke kinderen zenden ?

Wanneer onze kinderen zenden ?

De zeebaden en onze kinderen ?

De natuurkundige opvoeding onzer kinderen aan de zee ? enz., enz.

Nu zouden we enkel aan een klein onderdeel der kwestie doch niet het minst belangwekkende, willen beantwoorden, te weten « **Wat valt te mijden voor onze kinderen die aan de zee vertoeven ?** ».

't Is reeds veel gewonnen wanneer de ouders voorgelicht worden nopens de ongemakken, de voorvallen en de ongevallen die hun kinderen kunnen oploopen door een irrationnele, onvoorzichtige of matelooze zee- en klimaat kuur.

« Verandering van lucht » zeggen de menschen is wel-doende en 't is waar : kinderen aan de kust wonende trekken het grootste nut uit een verlof in de Kempen of in de Ardennen en het tegenovergestelde is ook waar : kinderen in het binnenland wonende oogsten een zeer groot nut door hunne verlofdagen aan onze kust te slijten.

Doch wat gebeurt er : eens de verlofdagen aangebroken, komen ouders en kinders naar de zee. Zonder de minste aan-

passing worden de kleinen naar het strand gebracht, het badkostuum aangetrokken en 't water ingezonden. 's Middagseten is pas ingeslokt of weer zijn zij naar 't zand en 's avonds doodmoe naar huis gesleept. Avondmaal en soms weer aan 't spel tot laat in den avond.

Na eenige dagen schijnt het kind aan eetlust te verliezen, te vermageren, te kwijnen, en dan zijn er sommige ouders verwonderd dat hun kinders zoogezegd de zeelucht niet verdragen...

Oververmoeidheid, slaapeloosheid, zenuwachtigheid, gebrek aan eetlust hebben alles in de war gestuurd.

Woonst, slaap, kleeding, voeding, wandelingen dienen nauwkeurig gewikt en gewogen.

### 1. Woonst.

In 't algemeen is het best de kinderkamer niet op de zee te doen uitgeven, en nog beter is het eenigen afstand van 't strand te verblijven.

### 2. Slaap.

Men moet den slaap van het kind in de hand werken. Onder de 13 jaar moet een kind 10 uur bedrust genieten, en onder de vier jaar nog langer : ze moeten daarbij noenestonden.

Er kan geen spraak zijn van nut te trekken uit een verblijf aan de zee zonder den tijd te laten aan het lichaam de verpilde krachten te herwinnen.

### 3. Kleeding.

Het is ook een dwaling de kinderen vanaf den eersten dag van hun verblijf in badkostuum te kleeden: men moet geleidelijk de kinderen wennen en enkel na vier of vijf dagen de seizoenkleederen aantrekken.

### 4. Voeding.

De voeding moet zeer zorgvuldig nagegaan worden, bijzonder in 't begin der kuur.

In de eerste dagen van hun oponthoud hebben de kinderen geweldigen eetlust, gevolg van de groote prikkelende werking van het zeeklimaat. De verwerking of assimilatie wordt in de hand gewerkt door de zonuitstralingen of radiaties. 't Kind

schijnt blakend van gezondheid, doch opgepast : men heeft te doen met eene betrekkelijk overvoeding zonder aanpassing voor het spijsverteringsstelsel en men loopt gevaar groote onaangenaamheden te beleven.

In de eerste plaats moet de verstopping vermeden worden daar deze veel spijsverteringsstoornissen geeft, alsook de hoofdpijn. Daarom vegetarische kost geven : fruit, konfituur, honing, gestoofde pruimen, gekookte groensels, karnemelk, yogourt. Vet en vleesch vermijden in te groote hoeveelheid.

Zoo dit niet helpt kan een laxatief de rest doen.

Visch is een uitstekend voedsel voor kinderen, doch kreeften, garnalen kunnen soms jeukbubbe's te voorschijn roepen.

Oesters integendeel worden soms « den traan der rijken » genoemd.

## 5. Wandelingen.

Wat de uitstappen of wandelingen betreft moet men voorzichtig zijn: hoe kleiner 't kind, hoe langzamer het aanpassingsvermogen. Bij heele kleinen is het zelfs geraadzaam een week te wachten vooraleer aan het strand te vertoeven.

Na deze elementaire wenken, die reeds duiden op wat te mijden valt door te doen kennen wat men te doen heeft, kunnen we nog de aandacht trekken op eenige voorvallen te wijten aan het zeeklimaat

aan de zeebaden  
en aan de zonnebaden.

A) Het zeeklimaat verwekt soms de slaapeloosheid der eerste nachten, die hunne herstellende en kalmeerende werking missen : 't kind droomt, is onrustig, wentelt en draait zich in zijn bed. Zelfs stelt men een koortsigen toestand vast daar de reactie bij hen te sterk is : dit is toe te schrijven aan de oververmoeidheid door gemis aan aanpassing. Deze koortsige toestand is van geen belang en moet de ouders in 't geheel niet verontrusten.

B) De Zeebaden, bijzonder in den beginne, kunnen onaangenaamheden veroorzaken. De hersenopdrang speelt een belangrijke rol : niet enkel dient er gezorgd te worden dat er eene merklijk groote tijdspanne verloopt tusschen de maaltijden en het baden doch men moet de kinderen voorzien van

een hoofddeksel, zoodat de zonnestralen niet rechtstreeksch den schedel treffen.

Indien men bemerkt dat 't kind verbleekt, bibbert en klappertandt, dan moet men het baden stop zetten, een warm voetbad geven alsook een warmen prikkelenden drank.

Komt het tot de bezwijming, wat zelden voorvalt, leg het kind op den rug en eene hevige wrijving zal alles wel in orde brengen.

Zeer zenuwachtige, voor allerhande indrukken vatbare kinderen zijn het meest onderhevig aan uitslag verwekt door medusen beten. Het lijdt geen twijfel dat hier eene persoonlijke voorbestemming eene belangrijke rol speelt.

C) De zonnebaden mogen voor den ouderdom van 3 jaar niet toegepast worden, bijzonder by zenuwachtige kinderen uit ouders aan arthritisme lijdend.

Bij die kinderen vindt men ras de reeds hoogervermelde ongemakken : bleekheid, slaapeloosheid, nachtelijke ongedurigheid, koppijn, gebrek aan eetlust en dikwijls een koortsachtigen toestand. Rust en mindere uitstalling zijn formeel aangeduid.

De zonnesteek komt meer voor by lymphatische kinderen met blanke huid dan bij zenuwachtige meer bruin getinte kinderen.

Wat men dient in 't oog te houden vooral is de pols en de temperatuur of de warmte graad van het lichaam. Het is geraadzaam een medikale thermometer of warmteopnemer te bezitten. Verder de verkleuringsgraad of de pigmentatie en de gewichtskurve moeten nagegaan worden.

Deze korte gegevens zullen de kuur regelen.

Het is zeker dat enkel geneeskundig advies soms onheil kan vermijden : onze oostendsche geneesheeren zijn bijzonder bevoegd dit advies te geven.

Lucht, licht en water geven onze kinderen lust, leven en geluk op eene voorwaarde, dat ze zich geleidelijk en rationeel aan de zee- en klimaat- kuur van Oostende gewennen.

---