



Preventie huisstofmijt

De huisstofmijt is een van de meest voorkomende bronnen van allergie, ook bij kinderen. Met deze tips en voorbereiding maak je je huis zo huisstofmijtvrij mogelijk.

Wat is huisstofmijt?

De huisstofmijt is een erg klein insect, zo klein dat je het met het blote oog niet kunt zien. Het diertje plant zich vooral voort op warme en vochtige plekken met weinig licht zoals in beddengoed, onder tapijten en in weinig verluchte of donkere kamers. Niet de huisstofmijt zelf zorgt voor allergie bij mensen, maar wel hun kleine uitwerpselen. Naast allergie veroorzaken ze ook soms astma of een chronische neusloop en kan het eczeem erger maken.

Maatregelen om huisstofmijt tegen te gaan

Algemene maatregelen

Naast specifieke kamers in huis of op school, pas je enkele algemene regels toe om zo weinig mogelijk huisstofmijt in de buurt van je kind te laten komen.

- Zet in alle kamers in huis elke dag een raam of deur open.
- Hou de deur van de badkamer na een bad of douche gesloten en zet meteen een raam open. Hou daarbij zeker rekening met vocht en schimmel!
- Natte handdoeken en wasgoed laat je beter buiten drogen, niet in huis.
- Leg geen tapijten en kies niet voor stoffen zetels.
- Zet de dampkap aan tijdens het koken en zet daarbij ook een extra raam open.
- Rook niet binnen.

Woonkamer en klaslokaal

Huisstofmijt houdt niet van lucht of licht. Daarom verlucht je de woonkamer en de klas regelmatig en zorg je voor zoveel mogelijk licht en ramen. Voor de vloer vermijd je vasttapijt en kies je voor een vloer die licht afwasbaar is met warm water. Zware gordijnen, zware stoffen zetels, open kasten en gevulde knuffels

zijn daarbij ook geen goed idee. Heeft je kind toch een gevulde knuffel? Leg die dan elke week minstens 3 uur in de diepvries of was op 60° C om huisstofmijt te doden. Door de temperatuur van deze kamers tussen 16 en 22 °C te houden en geen dieren toe te laten, verminder je de kans op een huisstofmijtallergie.

Slaapkamer

Omdat je kind minstens acht uur per nacht en ook vaak overdag in de slaapkamer te vinden is, is het belangrijk om deze kamer huisstofmijtvrij te houden. Enkele tips:

- Zorg af en toe voor een nieuwe matras en stofzuig die minstens 1 keer per week.
- Koop een synthetische donsdeken.
- Was alle lakens 1 keer per week op minstens 60° C om alle huisstofmijt te doden.
- Laat het dekbed de hele dag openliggen.
- Stofzuig de kamer regelmatig en stof af met een vochtige doek.
- Bonus: koop een antiallergische hoes voor de matras.

Op vakantie

Als je kind veel last heeft van huisstofmijt is een vakantie in de bergen de ideale plek: hoger dan 1000 meter boven de zeespiegel komt het diertje bijna niet voor. Ook in droge, warme gebieden – zoals Zuid-Europa of Noord-Afrika – leeft het beestje bijna niet. Ga daarbij niet naar koude, vochtige vakantiehuisjes. Als je kind op schoolreis gaat met de klas, laat je ook best weten aan de leerkracht of de schooldirectie dat je kind op een huisstofmijtvrije kamer moet slapen.

Nuttige links

Nood aan enkele tips om huisstofmijt zoveel mogelijk te mijden voor je kind? Die verzamelen we hier in een handig overzicht.

- [Allergietest](#)
- [Huidpriktest bij kinderen](#)

Diensten

1 - 1 van 1



Dienst

Pediatrie

Kinderziekten
kindergeneeskunde

Aanwezig in de volgende locaties:

ZAS Augustinus

ZAS Cadix

ZAS Palfijn

ZAS Paola

ZAS Polikliniek Hof ter Schelde

ZAS Vincentius

Contacteer

Over deze dienst

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: zas.be/ombudsdienst

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/behandelingen/preventie-huisstofmijt>