**Infofiche kinderopvang  
Huisstofmijt**



# **Samenvatting** Beperk stof en zo huisstofmijt in de kinderopvang om gezondheidsklachten bij allergische kinderen en volwassenen te voorkomen.

# **Wat zijn huisstofmijten?**

Huisstofmijten zijn zeer kleine spinachtigen van ongeveer 0,3 mm groot. Ze zijn niet zichtbaar met het blote oog.

Huisstofmijten houden van vocht (een relatieve vochtigheid vanaf 55%), warme temperaturen (15°C – 35°C) en voeden zich met huidschilfers. Huisstofmijten zijn vaak te vinden op plaatsen waar stof zich kan verzamelen, zoals matrassen, gordijnen en tapijten. Het is normaal dat er huisstofmijten voorkomen in de woning of kinderopvang.

## **Gevolgen voor de gezondheid**

Mensen met een allergie voor huisstofmijt krijgen meer gezondheidsklachten bij blootstelling. Ze zijn dan over het algemeen gevoelig voor de uitwerpselen van dit beestje.

Bij huisstofmijtallergie is het dan ook belangrijk maatregelen te nemen om de woning of kinderopvang stofarm te houden. Toch is de aanwezigheid van huisstofmijt in de woning of kinderopvang nooit helemaal uit te sluiten.

Mensen met een allergie voor huisstofmijt kunnen heel wat verschillende klachten hebben:

* Niezen, neusloop of een verstopte neus
* Jeukende, tranende ogen
* Hoesten, kortademigheid
* Huiduitslag

Mensen met allergische astma kunnen verergering van hun astmaklachten krijgen bij blootstelling aan huisstofmijt.

## **Hoe kan je huisstofmijt beperken?**

Huisstofmijt beperken is vooral belangrijk als de aanwezige personen er allergisch voor zijn.

Lees hieronder de maatregelen om de ontwikkeling van huisstofmijten onder controle te houden:

* Streef naar een relatieve luchtvochtigheidsgraad tussen 30 en 55%. Dit kan door te ventileren en na de dutjes de slaapkamer(s) een korte tijd te verluchten.
* Tot de leeftijd van 8 weken wordt een temperatuur van 20°C aangeraden in de slaapkamer(s), vanaf 8 weken wordt een temperatuur van 18°C aangeraden.
* Ventileer en verlucht voldoende. Meer info lees je in de fiche ‘ventileren en verluchten’.
* Was het beddengoed (hoeslaken, slaapzak …) op minstens 60°C en gebruik een droogkast om het beddengoed te drogen.
* Vermijd (vaste) tapijten. Kies een gladde vloer die met water kan worden schoongemaakt zoals een tegelvloer, gecoate parketvloer ...
* Vermijd ophoping van stof, gebruik bij het stofzuigen een HEPA filter.
* Kies voor een antiallergische hoes voor de matrassen. De hoes laat wel vocht en lucht door, maar geen huisstofmijten. De poriediameter van deze microvezelhoezen dient kleiner te zijn dan 10 µm.
* Vermijd het gebruik van acaricide (pesticide om mijten te bestrijden). Het kind kan deze ongezonde stoffen inademen tijdens zijn middagslaapje. Koop ook geen matrassen die met deze producten werden behandeld.
* Vermijd pluchen knuffels bij kinderen met huisstofmijtallergie.

Het is aangewezen om steeds alle maatregelen uit te voeren. Het nemen van één enkele maatregel is niet zinvol en vooral niet doeltreffend.

**Algemene vragen**

**Medisch milieukundigen van het Lokaal Gezondheidsoverleg (Logo) en het Vlaams Instituut voor Gezond Leven**

02 422 49 23

[www.gezondheidenmilieu.be/contact](file://vig.local/vignet_nieuw/Secretariaat/Infofiches_kinderopvang/www.gezondheidenmilieu.be/contact)

**Agentschap Zorg en Gezondheid**

[www.zorg-en-gezondheid.be](file://vig.local/vignet_nieuw/Secretariaat/Infofiches_kinderopvang/www.zorg-en-gezondheid.be)

Informatie, acties en projecten voor de kinderopvang rond de invloed van omgeving (binnen en buiten) op de gezondheid van kinderen:

[**www.gezondheidenmilieu.be/kinderopvang**](http://www.gezondheidenmilieu.be/kinderopvang)

