

Darmkrampjes bij je baby

Wat kun je doen?



Bijna elke baby heeft weleens last van darmkrampjes. Je baby huilt hard en hevig. Ook voor jou kan dat heel vervelend zijn. Het kan je ongerust en onzeker maken. Gelukkig zijn darmkrampjes normaal en onschuldig, maar hoe weet je dat je baby huilt om darmkrampjes? En misschien wel het belangrijkste: wat kun je doen?



GGD
Gooi en Vechtstreek





Wat zijn darmkrampjes?

Darmkrampjes, ook wel kolieken genoemd, zie je vooral bij baby's tot 4 maanden. Je baby krijgt er meestal last van in de 2e of 3e week na de geboorte. Waarschijnlijk ontstaan de krampjes door het sterk samentrekken van de darmspieren.

Hoe herken je darmkrampjes?

Een baby met darmkrampjes is onrustig en zijn buik is gespannen. De krampjes komen vaak op hetzelfde moment van de dag terug. Ze kunnen tot enkele uren duren. Baby's met darmkrampjes strekken tijdens het huilen hun benen en trekken ze weer in. Het ziet eruit als trappelen. Soms lopen ze rood aan, houden ze hun ogen dicht en ballen hun handen tot vuistjes. Het kan zijn dat je de darmen hoort borrelen en dat je kind windjes laat. Door alle onrust raakt je baby vermoeid en dat zorgt ervoor dat hij de krampjes nog slechter kan verdragen.

Gelukkig gaat de periode van darmkrampjes ook weer over. De piek ligt op de leeftijd van 6-8 weken. Als je kind 4 maanden oud is neemt het meestal af.

Wat is de oorzaak van darmkrampjes?

Wat precies de oorzaak van darmkrampjes is, weten we niet. Er zijn verschillende theorieën:

- Het maag-darmstelsel van je baby is nog niet helemaal volgroeid (onrijp), waardoor het voedsel soms niet goed wordt verteerd. Dat veroorzaakt gasvorming en kramp.
- Het inslikken van lucht tijdens het drinken kan de kramp versterken. Als je baby snel en gulzig drinkt, komt er lucht in de darmen. Die kunnen daardoor opgezet raken en dat doet zeer.
- Als je baby te veel heeft gedronken, kan dat ook darmkrampjes geven. Geef dus niet meer voeding dan geadviseerd.
- Als je overstapt op andere voeding (van borst naar fles of van de ene soort flesvoeding naar een andere) moet je baby vaak even wennen. Ook dat kan darmkrampjes veroorzaken.
- Je baby kan ook gevoelig zijn voor alle nieuwe prikkels in de omgeving en daar letterlijk buikpijn van krijgen.
- In zeldzame gevallen kan een baby intolerant of overgevoelig zijn voor koemelkeiwit. Koemelkallergie komt voor bij 1 tot 3% van de baby's. Het komt vaker voor in gezinnen waar de ouders of broertjes/zusjes allergieklachten hebben.

Tips bij voeden

Gelukkig zijn er tips die je kunt uitproberen als je baby last heeft van krampjes. Succes is niet gegarandeerd, maar wie weet!

Bij borstvoeding:

- Als je borstvoeding geeft, is het belangrijk dat je baby met een grote hap 'aanhapt'.
- Sommige kinderen slikken veel lucht in als de melk te hard stroomt. Dit kun je eventueel voorkomen door de eerste melk die door het toeschietreflex komt te laten weglopen of op te vangen in een bekertje. Hierdoor kan je baby vaak rustiger aan de borst drinken.
- Ook kun je in een achteroverleunende de houding voeden.

Bij flesvoeding:

- Geef je je baby flesvoeding, dan kan (te) gulzig drinken krampjes veroorzaken. Probeer je baby rustig de fles leeg te laten drinken. Het is normaal dat je baby zo'n twintig minuten over een fles doet. Gaat het sneller, probeer dan een speen op de fles met een kleiner gaatje.
- Wat soms ook kan helpen, is om je baby op z'n zij te leggen en de fles horizontaal te geven. Het is daarbij belangrijk dat de speen goed gevuld is met voeding. Zo kan je baby op zijn eigen tempo drinken, zonder dat de melk te snel in het mondje loopt. Eventueel kun je ook een ander soort fles proberen, die speciaal ontwikkeld is tegen darmkrampjes.
- Helpt dit allemaal niet, dan kun je overwegen om over te stappen op een speciale flesvoeding voor baby's met darmkrampjes. Het is echter niet wetenschappelijk bewezen dat deze 'krampjesvoedingen' echt werken.
- Laat je kind niet te snel drinken. Las eventueel wat pauzes in en probeer je baby halverwege een boertje te laten doen. Ook nadat de fles leeg is, is het belangrijk dat je baby een goed boertje laat. Lucht in de maag kan pijnlijk zijn voor een baby. Daarom is het belangrijk om je kind altijd te laten boeren.





Algemene tips:



- Zorg dat je baby rustig is als hij gaat drinken.
- Wacht niet totdat je baby heel erg hongerig is, maar geef voeding bij de eerste signalen van je kind. Zo drinkt je kind waarschijnlijk minder gulzig.
- Een lichte tegendruk op de buik kan darmkrampjes verzachten. Wrijf over je baby's buik (met de klok mee) of draag hem in buikligging op je arm. Je kunt je baby ook op z'n buik op je knie leggen.
- Laat je baby ontspannen in een lauwwarm bad.
- Maak rustige fietsbewegingen met de benen van je kind om te helpen de buik te ontspannen.
- Een ronde houding kan ook prettig zijn: leg je baby bijvoorbeeld in een babyhangmatje (banaanligging). Blijf wel altijd in de buurt.
- Laat je baby zuigen op een fopspeen. Bij het zuigen maakt je baby stofjes vrij die zorgen dat de krampjes minder pijnlijk zijn.
- Loop met je baby op je arm of in een draagzak dicht tegen je aan, wieg zachtjes of ga wandelen met de wandelwagen. Een stukje rijden met de auto wil ook nog weleens helpen. De afleiding en het monotone bewegen kunnen je baby rustig maken.
- Je kunt je baby proberen te kalmeren met zachte muziek, lieve woordjes of door eventueel kort een fopspeen te geven.
- Bij drogist en apotheek zijn (homeopathische) middelen verkrijgbaar tegen darmkrampjes. Er is geen wetenschappelijk bewijs dat deze middeljes daadwerkelijk helpen.
- Geef géén venkel- of anijsthee aan je kind. Het Voedingscentrum raadt dit af omdat er in venkel en anijs zogenaamde allylalkoxybenzenen zitten, wat niet goed is voor baby's.

Advies

Twijfel je of je baby darmkrampjes heeft of wil je extra advies? Neem dan contact met ons op. We denken graag met je mee. Als je baby ook ander klachten heeft, bijvoorbeeld koorts, overgeven of bloed bij de ontlasting, neem dan direct contact op met de huisarts.



Meer informatie?

- Het groeiboekje van je kind
- voedingscentrum.nl
- groeigids.nl
- 24baby.nl

Contact

 www.ggdgv.nl/jeugd |  (035) 692 63 50 |  jeugd@ggdgv.nl

   @GGDGenV

Juni 2024



GGD
Gooi en Vechtstreek

