

# KRAMPJES BIJ BABY'S

## KRAMPJES ZIJN NORMAAL



Veel baby's hebben in de eerste maanden na de geboorte last van krampjes.<sup>1,2</sup>

Meestal verdwijnen de krampjes na de leeftijd van **3 maanden**.<sup>1,2</sup>



## HOE HERKEN JE DARMKRAMPJES<sup>1,2</sup>

De baby huilt krachtig en het huilen houdt lang aan. Regelmatig stopt de baby eventjes met huilen, om vervolgens na een tijdje weer te beginnen. Vaak worden de vuistjes gebald en de beentjes opgetrokken. Of strekt de baby zich juist helemaal uit.

Opgetrokken beentjes

Rood aanlopen

Overstrekken

Gebalde vuistjes



## DE OORZAAK VAN KRAMPJES



De darmjes van een kindje zijn nog in ontwikkeling.<sup>1,2</sup>



Het geven van te veel voeding kan krampjes veroorzaken.<sup>1,2</sup>



Gulzig drinken. Wanneer een baby tijdens het eten te veel lucht binnenkrijgt, zonder dat hij boertjes laat.<sup>1,2</sup>

# KRAMPJES BIJ BABY'S

## ADVIEZEN BIJ KRAMPJES<sup>1-3</sup>



### GEEFT DE MOEDER BORSTVOEDING?

Dan kan dit gewoon worden voortgezet. Borstvoeding is de beste voeding voor een baby.

### ZORG VOOR EEN RUSTIGE OMGEVING<sup>1</sup>

zodat de baby niet gestoord wordt tijdens het voeden. Het is belangrijk dat een baby niet te gulzig drinkt, dan wordt er minder lucht mee gehapt tijdens het drinken.

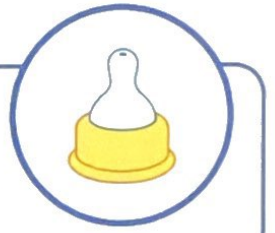


### NEEM VOLDOENDE DE TIJD VOOR ELKE VOEDING

20-30 minuten is normaal, en zorg dat de baby tijdens en na iedere voeding een boertje laat.<sup>1,2</sup>

### KRIJGT DE BABY VOEDING VIA EEN FLESJE?

Zorg dat de speen van de fles altijd gevuld is met voeding en niet met lucht.<sup>2</sup> Een speen met een kleiner gaatje of een zogenaamde dentalspeen helpt om een kind rustiger te laten drinken.



### MASSEER HET BUIKJE

tijdens de krampjes door rondjes te wrijven met de klok mee, dit geeft verlichting.<sup>2</sup>

### DRAAG DE BABY IN EEN DRAAGZAK

Een kind dragen in een draagzak of draagdoek tegen de borst geeft rust. De baby hoort de hartslag en dat werkt kalmerend. Bovendien ligt de baby in een ronde houding. Dat vinden veel baby's prettig.<sup>3</sup>



### GEEF EEN WARM BAD

De warmte ontspant en dat verzacht te pijn.<sup>3</sup>

### FIETS MET DE BEENTJES

Leg de baby op de rug en maak met de beentjes fietsbewegingen. Hierdoor kan de baby windjes laten. En dat ontspant.<sup>2</sup>



### KRIJGT DE BABY FLESVOEDING?

Dan kan in overleg met het consultatiebureau of de huisarts een aangepaste dieetvoeding tegen krampjes voorgeschreven worden zoals **Nutrilon Omneo**.