



Darmkrampjes

Informatie en tips

Bijna alle baby's krijgen last van darmkrampjes. De ene baby meer dan de andere baby. Het maakt niet uit of je borstvoeding of flesvoeding geeft. Darmkrampjes zijn vervelend voor je baby en daardoor ook voor jou als vader of moeder. Het voorkomen van krampjes kan bijna niet, maar er zijn wel tips die kunnen helpen om de krampjes minder erg te maken.

Waarom ontstaan darmkrampjes?

Darmkrampjes ontstaan door de 'onrijpheid' van het maag-darmstelsel van je baby. Voor de geboorte is het maag-darmstelsel nog niet zo actief. Na de geboorte moeten de maag en darmen van je baby hard aan het werk om de voeding te verwerken. Omdat de darmen dat nog niet gewend zijn, ontstaan er darmkrampjes. Je baby heeft het meest last van darmkrampjes als hij of zij ongeveer zes weken oud is. Daarna worden de krampjes meestal minder. Na drie of vier maanden heeft je baby geen krampjes meer. Dan zijn de darmen gewend aan het verwerken van voeding.

Kenmerken van krampjes

- Je baby begint na de voeding of tijdens het slapen ineens ontroostbaar te huilen
- Je ziet en voelt het buikje van je baby duidelijk bewegen
- Als je baby heel veel krampjes heeft, trekt je baby zijn of haar beentjes op en spartelt hij of zij
- Je baby is onrustig en maakt een gespannen en krampachtige indruk
- Je baby balt zijn of haar vuistjes
- Je baby combineert huilen met poepen en/of windjes laten

Naast de kenmerken hierboven kan je baby ook met zijn of haar mondje zoeken. Het lijkt alsof hij of zij honger heeft, maar dit kan ook 'zuigbehoefte' zijn. Als een baby krampjes heeft, wil hij of zij vaak ergens op zuigen.

Tips om de krampjes minder erg te maken

- Troost je baby door hem of haar dicht bij je te houden
- Masseer het buikje van je baby door rondjes te maken met je vingers
- Masseer de rug van je baby terwijl hij of zij op zijn/haar buikje op je onderarm rust
- Probeer je baby in een ronde houding vast te houden, bijvoorbeeld door de knietjes iets op te trekken
- Maak fietsbewegingen met de beentjes van je baby
- Maak het buikje van je baby warm met behulp van een warme doek
- Verwen je baby met een warm bad
- Soms kan het helpen om je baby op je onderarm te dragen. Je legt je baby dan op zijn of haar buik en houd je hand tegen zijn of haar luier. Het hoofdje van je baby ligt dan bij je elleboog
- Draag je baby in een draagdoek
- Geef je baby je pink of probeer een fopspeen

Voedingsadviezen

- Drinkt je baby gulzig? Neem tussendoor een pauze
- Laat je baby tijdens en na de voeding boeren
- Flesvoeding (kunstvoeding):
 - Controleer de druppelsnelheid van de voeding. Geef je baby niet meer voeding dan is voorgeschreven
 - Let op dat je de fles niet schudt, maar draait of klaarmaakt met een vork
 - Let op de verhouding water en poeder, maak de voeding klaar volgens de voorschriften
 - Wissel niet te vaak van soorten/merken voeding
- Borstvoeding: laat je baby aan de meest lege borst drinken. Het zuigen aan de tepel en de vette 'achtermelk' helpen de darmen om de melk goed te verwerken

[Klik hier voor een filmpje over krampjes bij baby's.](#)

Het kan zwaar zijn als je baby veel huilt omdat hij of zij krampjes heeft. Heb je behoefte aan ondersteuning? Of heb je vragen over de krampjes? Neem dan contact op met de jeugdverpleegkundigen van het consultatiebureau. Je kunt ons bellen, mailen of langskomen bij een inloopsprek uur. Kijk voor locaties en tijden op www.cjgcapelle.nl



Hoofdlocatie: De Linie 8, 2905 AX Capelle aan den IJssel
Telefoonnummer: 010 23 24 200
E-mailadres: info@cjgcapelle.nl
Website: www.cjgcapelle.nl

HET CJG DENKT MEE