

# Spugen bij baby's



Spugen is **normaal**

**1 op de 2**  
gezonde  
baby's  
spuugt!

De maag van een baby is nog maar klein. Komt er te veel voeding in, dan is spugen de enige manier om het teveel aan voeding kwijt te raken. Een baby heeft er meestal ook geen last van.<sup>2</sup>



De maag van een **baby van 3 dagen** is net zo groot als een walnoot.



**Na 1 week** heeft de maag de grootte van een abrikoos.



**Na een maand** heeft de maag de grootte van een ei.

## Krijgt een spugende baby wel voldoende voeding?

Als een baby goed plast en poept, vrolijk en alert is en goed groeit, dan is er vaak geen reden om te denken dat een kind te weinig voeding binnenkrijgt. Zelfs als de baby na elke voeding spuugt.



## De oorzaak van spugen



Het geven van te veel voeding kan spugen veroorzaken. Als het maag-darmkanaal van een kindje te vol raakt, zal hij eerder zijn voeding teruggeven<sup>2</sup>.



De slokdarm is nog niet helemaal volgroeid, de afstand tussen maag en mond is maar klein.<sup>3</sup>



De spier tussen de slokdarm en de maag ontspant zich bij een baby vaker.<sup>4</sup> Zo stroomt voedsel gemakkelijk terug van de maag naar de slokdarm en het mondje.

**Door het verbeteren van de spierfunctie in het onderste deel van de slokdarm, groeien kinderen over het spugen heen. Dit gebeurt vanaf ongeveer 6 tot 12 maanden.<sup>5</sup> Dan is het spugen ook meestal helemaal over.**

# Adviezen bij spugen

## Geeft de moeder borstvoeding?

Dan kan dit worden voortgezet. Borstvoeding is de beste voeding voor een baby. Overleg met een lactatiekundige kan prettig zijn.



### Zorg voor een rustige omgeving<sup>7</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 meegehaapt 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>7,8</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>8</sup> Een speen met een kleiner gaatje of een zogenaamde dentalspeen helpt om een baby rustiger te laten drinken.



### De baby tijdens het voeden iets meer rechtop houden

en na het voeden ook nog een halfuur rechtop houden.<sup>7,8</sup>



### Verdikte flesvoeding is effectief<sup>9</sup>

Krijgt de baby flesvoeding? Dan kan in overleg met het consultatiebureau of de huisarts een aangepaste dieetvoeding tegen spugen voorgeschreven worden, zoals **Nutrilon A.R.** Een voorgemixte dieetvoeding zoals Nutrilon A.R. biedt een aantal voordelen<sup>10</sup>:

- Een **optimale dosering** johannesbroodpitmeel
- De juiste **viscositeit** en goede **verteerbaarheid**
- **Aantal calorieën** vergelijkbaar met standaard flesvoeding

Borstvoeding is de beste voeding voor baby's. Nutrilon A.R. is een voeding voor medisch gebruik. Dieetvoeding bij krampjes en/of moeizame ontlasting, uitsluitend te gebruiken onder medisch toezicht. Deze informatie is uitsluitend bestemd voor (para)medici. **Referenties:** 1. Kneepkens CMF, et al. (2014) Zijn verdikkingsmiddelen inderdaad werkzaam bij zuigelingen met regurgitatie en GOR? NTVD 69(6):S10-12. 2. Zangen S, et al. (2001) Rapid Maturation of Gastric Relaxation in Newborn Infants. *Pediatr Res*; 50: 629-32. 3. Hegar et al. (2008) Natural Evolution of Infantile Regurgitation Versus the Efficacy of a Thickened Formula. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*; 47(1), 26-30. 4. Benninga MA, et al (2016) Gastroenterol S0016-5005(16)00182-7. 5. Hegar et al. (2009) *Acta Paediatr*; 98:1189-1193. 6. Rosen R, et al. (2018) Pediatric Gastroesophageal Reflux Clinical Practice Guidelines. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 66(3):516-554. 7. JGZ-richtlijn voeding en eetgedrag, Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg. 8. [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) 9. Wenzl et al. (2003) *Pediatrics* 34(5): e355-9. 10. Nurko S et al (2022) *Am J Gastroenterol* 117(6):995-1009. Nutricia Nederland, Postbus 445, 2700 AK Zoetermeer.