

# 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>



## 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.



## Mogelijke oorzaken van darmkrampjes<sup>1-3</sup>



De darmjes van een kindje zijn nog **in ontwikkeling**.



**Gulzig drinken.** Wanneer een baby tijdens het drinken te veel lucht binnenkrijgt, zonder dat hij boertjes laat.



Wisseling in voeding. Dit vraagt om wat **gewenning van de darmen**.



Het geven van **teveel voeding**.

# Adviezen bij krampjes



1

## 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 meegehaapt tijdens het drinken.



2

## 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>



3

## Masseer het buikje

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



4

## 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>4</sup>



5

## Geef een warm bad

De warmte ontspant en dat verzacht de pijn.<sup>4</sup>



6

## 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>



7

## 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 baby rustiger te laten drinken.



8

## Krijgt de baby flesvoeding?

Dan kan in overleg met het consultatiebureau of de huisarts een dieetvoeding bij krampjes geadviseerd worden, zoals Nutrilon Omneo.

Borstvoeding is de beste voeding voor baby's. Nutrilon Omneo 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. JGZ-richtlijn voeding en eetgedrag, Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg. 2. www.voedingscentrum.nl. 3. Zeevenhooven J, et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol 2018;15:479-96. 4. www.borstvoeding.nl • Nutricia Nederland, Postbus 445, 2700 AK Zoetermeer.