

Babyworkshop

Darmkrampjes en Reflux

Je baby voelt zich niet happy, huilt hard en ontroostbaar en zit niet lekker in zijn vel. Het lijkt of hij pijn heeft en je vermoedt dat het wel eens darmkrampen kunnen zijn. Heb je het idee dat je baby buikpijn heeft, dan is het goed om eerst te proberen te achterhalen waar die pijn vandaan komt. Krampjes hebben een piek in de namiddag en ook nog eens op de leeftijd van zes weken. Buikkrampen ontstaan, zo wordt vermoed, omdat het maag-darmstelsel nog niet volledig rijp is. Krampjes en reflux, ze hebben wat met elkaar. Ze vinden hun oorsprong in het spijsverteringskanaal en veroorzaken beiden pijn. Het grote verschil is echter dat krampjes relatief onschuldig zijn (en vanzelf overgaan) en reflux niet. Bij krampjes is je baby nog te troosten, bij reflux schreeuwt hij moord en brand.

Hoe weet je of het krampjes zijn?

- Je baby is niet altijd onrustig. Wel na een voeding en/of vlak voor een poepluier. De onrust piekt in de namiddag.
- Het wordt steeds erger en bereikt op de leeftijd van zes weken zijn piek, daarna gaat het steeds weer wat beter.
- Hij overstrekt zich en krimpt ineen, trappelt met de beentjes en trekt een grimas op zijn gezichtje. Hij verkrampst en balt zijn vuistjes.
- Er zijn golven van pijn, tussendoor is er rust. (Net als bij weeën)
- Na het poepen ontspant hij.
- Je baby laat veel scheetjes.
- Warmte helpt: een bad of een kruikje doet wonderen.

Krampjes kun je eventueel verlichten met huis-tuin-en-keukentips. Een echte oplossing is er niet, baby's moeten er vooral overheen groeien. De tips geven wel verbetering, waardoor je kunt zien of het alleen om krampjes gaat.

Reflux of krampjes?

Nu heeft een baby met een koemelkallergie of reflux ook krampjes. En overprikkelde baby kan zo onrustig zijn dat je pijn of krampen vermoedt. Ook hier gaat het dus om de verschillen en het besef dat het één het ander niet uitsluit. Je baby kan last hebben van meerdere stoorzenders. Het grote verschil tussen krampen en een allergie: de poep en de uitslag. Het grote verschil tussen krampen en overprikkeling: de rust na de ontlasting, een baby die wel kan slapen en dit ook wel doet en 't wonder van warmte. Rest de vraag, zijn het krampen of is het reflux?

Darmkrampjes	Reflux
De eerste dagen/weken is er niets aan de hand. Vanaf de leeftijd van drie weken wordt je baby onrustig.	Al in de kraamweek kan je baby erg onrustig zijn. Hij kan ook enkele weken later pas echt onrustig worden.
Na de leeftijd van zes weken wordt het minder, na drie maanden lijkt het voorbij te zijn.	Het lijkt steeds erger te worden, met een piek op de leeftijd van vier maanden.
De dag begint goed: je baby is blij, drinkt goed en slaapt goed. Wordt vrolijk wakker. In de loop van de dag gaat het steeds minder goed, met een piek in de onrust rond etenstijd.	Je baby start de dag onrustig. Door slecht slapen is je baby extra onrustig aan het einde van de dag. Vooral tijdens en na de voeding zijn er explosies van huilen en pijn.
Baby ruikt normaal.	Baby ruikt zuur. Ook de boertjes kunnen zuur ruiken
Baby spuugt of slikt niet veel.	Baby slikt vaak of spuugt veel.
Baby is vooral een half uur na de voeding onrustig.	Baby is al tijdens de voeding onrustig.
Baby drinkt rustig.	Baby drinkt onrustig.
Baby wil wel op de rug liggen.	Baby wil helemaal niet liggen.

Krampjes?

Veel baby's hebben zeker de eerste weken en maanden last van krampjes. Soms lijken het krampjes, maar is er meer aan de hand. Soms zijn de krampjes een gevolg en geen oorzaak. Daarom is het juist bij krampjes goed om verder te kijken, kritisch te kijken.

Darmkrampjes zijn kolieken, ofwel pijnlijke samentrekkingen van de darmen. Waardoor darmkrampjes precies ontstaan is onbekend. Dat komt omdat er slechts een vermoeden is dat de darmen pijn veroorzaken. Beentjes optrekken, scheetjes laten: het duidt erop dat de darmpjes je baby aan het pesten zijn. Het idee is dat baby's nog geen volgroeid spijsverteringssysteem hebben en daardoor last krijgen van hun darmpjes. In de eerste plaats omdat het spijsverteringssysteem aan de voeding moet wennen, het moet nog op gang komen. Ook de darmflora (microbioom) moet nog worden opgebouwd. Dat gebeurt direct bij de geboorte: baby krijgt dan de bacteriestammen van mama mee, als er een vaginale bevalling is geweest. Bij een keizersnede gaat het net even anders. De baby komt dan het eerst in contact met het ziekenhuispersoneel en deze dragen weer andere bacteriestammen bij zich dan de moeder. Vaginaal geboren baby's hebben dan ook andere bacteriën in hun darmen dan baby's die met een keizersnede zijn geboren. De bacteriestammen moeten gaan floreren en zo een hele bevolking gaan vormen in de darmen. Dat kost even tijd. Omdat de start van keizersnede baby's anders is bereiken deze baby's dit stadium later. Dit heeft ook invloed op de ontwikkeling van het immuunsysteem.

Krampjes kunnen ook door luchtvorming ontstaan. Het systeemje weet nog geen raad met de grote luchtbellen, kan deze nog niet goed afvoeren, wat tot klachten leidt. Lucht kan met voeding naar binnen komen, als je baby bijvoorbeeld niet goed is aangelegd aan de borst of te gulzig uit het flesje drinkt (of er zit een bel in het flesje). Overstappen op een fles met een anti koliek systeem kan dan helpen. (Dr Browns of Difrax bijvoorbeeld). Het merendeel van de lucht hapt je baby echter naar binnen als hij huilt.

Wat kun je eraan doen?

Vaak wordt gedacht dat wanneer moeder borstvoeding geeft, de dingen die zij eet invloed kunnen hebben op de krampen bij de baby. Vooral prikkelende voeding als knoflook, bonen, gekruid eten en koolsoorten worden dan ontraden. Dit is echter nooit wetenschappelijk aangetoond. Uiteraard wil dit niet zeggen dat het ook niet bestaat. Het is het beste om daarin naar je baby te kijken. Reageert hij heftiger als je de dag ervoor iets dergelijks hebt gegeten dan zou ik die voeding voortaan zeker laten staan.

Do's & Dont's

Niet:

- Venkelthee en Rooibosthee aan je baby geven. Dit is namelijk gewoon bijvoeding en niet geschikt voor een hele jonge baby. De darmen van de baby zijn hier nog niet aan toe wat uiteindelijk tot alleen maar meer problemen kan leiden.
- Simeticon/ Infacol. Dit zijn eigenlijk een soort siliconen die een glibberig laagje over de darmen heen leggen. De werking ervan is nooit bewezen. Daarnaast is er vaak zoetstof of smaakstof aan toegevoegd wat weer onder de noemer bijvoeding valt.
- Papaya en Kiwisap (of een andere fruitsap). Zolang een baby nog geen fruit eet, is allen het sap ervan geven ook geen goed idee. De reden om pas na 6 maanden te beginnen met bijvoeding is juist omdat de darmen er eerder nog niet rijp voor zijn.

Wel:

- Zelf venkelthee drinken als je borstvoeding geeft. Venkel werkt namelijk wel degelijk krampstillend en een deel van de geneeskrachtige stoffen komt in de moedermelk.
- Je baby dragen in een draagdoek. Door de warmte ontspant het buikje van de baby zich. Daarnaast zorgt aanraken en contact ervoor dat Oxytocine(het knuffelhormoon) aan wordt gemaakt. Dit zorgt voor ontspanning en het verminderen van stress.
- Babymassage of een warm bad. Het buikje masseren en de buikdrukpunten op het voetje (Babyreflexologie) zorgt er vaak voor dat

een baby makkelijker poept. Wanneer je de baby na de massage in bad doet zul je over het algemeen nog meer effect zien.

- Probiotica. Door het toevoegen van een probiotica kun je de goede bacteriestammen toevoegen en daarmee de opbouw van de darmflora versnellen. Probiotica is zeker een aanrader als de baby met een keizersnede is geboren of antibiotica heeft gehad. Wanneer je borstvoeding geeft kun je er ook voor kiezen om probiotisch te eten of zelf een probiotica te slikken. Let er wel op dat je een probiotica kiest die geschikt is voor baby's en waar geen onnodige dingen aan zijn toevoegt. Een geschikt merk is bijvoorbeeld BioKult.

Wil je meer lezen over darmproblemen bij baby's? Dan is 'De poepdokter junior' van Nienke Gottenbos een aanrader! Wil je meer lezen over eten voor kleine kinderen? Kijk dan eens naar het boek 'Eten voor de Kleintjes' van Stefan Kleintjes.

Buikmassage

Maak voordat je start met de massage eerst even oogcontact met de baby en praat wat met hem. Vertel wat er gaat gebeuren en wat je gaat doen. Strijk dan zachtjes met je handen langs de achterkant van zijn hoofd, over de schouders naar de hals, de borst, de buik, de beentjes en de voetjes, zodat hij kan wennen aan de aanraking en zo contact kan maken met zijn lichaam.

Buik (golfbeweging)

Strijk over de buik, van de ribbenboog tot het schaambeentje. Hand over hand, afwisselend met je linker en je rechterhand. Wees niet bang om de schaamstreek aan te raken, deze hoort er ook gewoon bij. Trek je hand om en om naar je toe, in een golfbeweging.



Buik (rondjes draaien rondom de navel)

Leg twee vingertoppen van de middelste vingers naast de navel. (Let erop dat je nagels niet te lang zijn!)

Geef lichte druk en masseer met beide vingers rondom de navel door een cirkel te maken.

Masseer altijd met de klok mee. Dit is de richting waarin ook het voedsel in de darm vervoerd wordt. Op deze manier ondersteun je de peristaltiek.

Maak de cirkel rond de navel steeds groter totdat je de hele buik hebt gemasseerd.

De meeste kinderen vinden buikmassage erg lekker maar soms kan het ook aan darmkrampen herinneren waardoor de baby moet huilen.



Buik (onderarm over buik)

Pak beide beentjes met je linkerhand vast en houd ze omhoog. Zorg ervoor dat de knietjes gebogen blijven, dit ontspant de buikwand.

Strijk met je rechteronderarm over de buik, vanaf de ribbenboog naar beneden tot aan het schaambeentje. Let er hierbij ook weer op dat je alleen het zachte gedeelte onder de ribben masseert.

