

The background of the top half of the page is a solid orange color. It is filled with a repeating pattern of white line-art illustrations of children in various poses and activities, such as jumping, holding balloons, and playing. The children are drawn in a simple, friendly style.

Darmklachten bij baby's



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Ontwikkeling darmen

Na de bevalling zijn de darmen nog volop in ontwikkeling. In de baarmoeder komen de darmen alleen in aanraking met vruchtwater, maar direct na de geboorte mogen ze melk gaan verteren. Deze samenstelling is anders en hieraan moeten de darmen wennen. Dit kan mogelijk darmklachten geven. Ook groeien de darmen nog verder door tot ongeveer 3 maanden. Daarna zie je dat het langzaam beter wordt en kunnen de darmen nieuwe voedingsstoffen gaan verwerken. Het opbouwen van vaste voeding is na deze periode mogelijk.

Buikkrampen

Krampjes komen regelmatig voor bij jonge baby's. Dit is een normale fysiologische darmontwikkeling. Het gaat spontaan over, meestal bij een maand of 3. Je herkent de krampen aan het harde huilen, het optrekken/trappelen van de benen, gebalde vuistjes en het laten van windjes. Tijdens het huilen zie je veel spierspanning in hun lijf en soms overstrekken ze ook.

Ook lijkt het of je kindje honger heeft, hij/zij heeft flinke zuigbehoefte. Baby's willen pijn, veroorzaakt door de krampen, wegzuigen. Ze maken door het harde zuigen endorfine aan. Dit is een hormoon die de ervaring van pijn vermindert. Hierdoor kunnen baby's ontspannen en beleven ze minder pijn. Krampen worden erger door huilen en onrust, te weinig slaap en een slechte drinktechniek. Investeren in deze problemen kan de oplossing zijn om de problemen te verminderen.

Ontlasting

Het ontlastingspatroon van baby's kan zeer verschillen en maakt dat ouders hier onzeker van worden. De frequentie, kleur en consistentie van de ontlasting kan erg variëren. Het is belangrijk om te weten dat er verschil zit in de ontlasting van borst- of flesgevoede baby's. Bij borstvoeding mag je grote verschillen zien in de frequentie, van zeer vaak tot soms wel één keer per twee weken. Het kan zijn dat je baby alle voeding verteert en geen ontlasting produceert. De kleur kan variëren van lichtgeel, bruin tot groen. De consistentie kan bij borstvoeding ook verschillend zijn. Van waterdunne spuitluiers tot zalfige vastere ontlasting.

Bij flesvoeding zie je dat er regelmatigere ontlasting komt omdat flesvoeding meer restproducten bevat en er altijd ontlasting wordt geproduceerd. Wel zie je nog grote verschillen van elke luier; van een beetje tot één keer per 3-4 dagen een grote portie. Net als bij borstvoeding kan de ontlasting geel tot bruin/groen zijn. Ontlasting van flesvoeding is meestal iets vaster tot soms kleiig. Als je baby een paar dagen niet heeft gepoept is het eerste deel vaak vrij stevig en donker, maar later wordt het dunner en lichter van kleur.

Er zijn veel baby's die voorwerk verrichten om de ontlasting naar de uitgang te werken. Dit kan gepaard gaan met veel persen, rood aanlopen en huilen. Baby's kunnen een paar uur voor de poepluier al erg onrustig en huilerig zijn, zeker als ze een paar dagen geen ontlasting gehad hebben. Je ziet na de poepluier ook vaak dat je baby een poos last heeft van zijn darmen. Dit is normaal.

Slecht slapen heeft een negatieve invloed op het ontlastingspatroon. Wanneer je goed slaapt krijgen je darmen extra bloed en zuurstof. Dit zorgt ervoor dat de darmen optimaal kunnen functioneren en voeding goed wordt verwerkt. Het belang van goed slapen is groot, zorg ervoor dat je baby 's nachts en zeker ook overdag voldoende slaap krijgt. Gemiddeld heeft een baby per etmaal 16 uur slaap nodig rond de 6^e levensweek.

Mogelijke oplossingen

De commerciële maatschappij maakt graag gebruik van ouders die alles voor hun baby over hebben om de pijn te verlichten. Er zijn echter maar weinig middelen die daadwerkelijk helpen. Van alles uitproberen zorgt juist voor nóg meer onrust. De darmen hebben tijd nodig om te wennen aan voeding en het natuurlijke groeiproces duurt een paar maanden. Het probleem is dus niet geheel te verhelpen en als ouder zit er niets anders op dan het te accepteren. Het is belangrijk om vooral rustig te blijven en er voor je baby te zijn.

Troosten in een ronde houding en het geven van een speen geeft verlichting. Het dragen op de onderarm geeft wat druk op de buik en je maakt je baby rond, waardoor de darmen de ruimte krijgen om te bewegen. Deze ronde houding zorgt voor iets meer ontspanning in de buik. Tijdens een aanval van krampen zijn de darmen erg onrustig aan het bewegen, je kunt het vergelijken met jezelf. Ze vinden het fijn om weer in dezelfde houding gedragen te worden zoals ze lagen in de baarmoeder. Zo voorkom je ook het overstrekken.

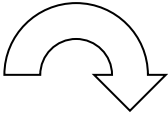


De verhoogde zuigbehoefte die je baby laat zien wordt snel verkeerd beoordeeld. Het is geen hongersignaal maar een teken dat je baby pijn heeft en hij wil dit graag wegzuigen. Het geven van (borst) voeding is niet de oplossing, maar geeft juist een verergering van de al bestaande klachten. Dit geldt ook voor troosten aan de borst. Je baby krijgt ongemerkt weer extra voeding binnen. Geef bij voorkeur een fopspeen, aangezien voeding een grotere belasting van het maag- en darmenstelsel veroorzaakt. Een buikmassage kan ook verlichting geven.

Buikmassage

Bij obstipatie of darmkrampen kun je de buik ontspannen door een massage te geven op de momenten dat je baby even geen buikpijn heeft. Na het verschonen kun je er bijvoorbeeld een ritueel van maken, zodat je in de dag situatie 3 tot 4 keer de darmen stimuleert om in beweging te komen. Op deze manier kun je overdag de aanwezige lucht en ontlasting die in de darmen zit, stimuleren om naar de uitgang te gaan. De lucht die al is ontsnapt zorgt ervoor dat er minder krampen optreden.

De dikke darm loopt vanuit de baby gezien, van rechts naar links. En vanuit jou gezien van links naar rechts.



Als je masseert, doe je dat altijd met de darmrichting mee. Met de klok mee masseren is misschien makkelijker te onthouden.

Je kunt masseren over de kleren heen, bijvoorbeeld op het aankleedkussen na de voeding of als je rustig op de bank zit met je baby. Je kunt de onderbuik ook met een beetje olie masseren, bijvoorbeeld na het badje.

De massagetechniek

1. Je draait 3 tot 5 rondjes met de benen en met de klok mee naar rechts. Het liefst het rechterbeen over het linkerbeen, zodat het rechter bovenbeentje de onderbuik raakt tijdens het draaien en de dikke darm extra masseert.



2. De halve maan of waaier. Je zet je hand aan het begin van de dikke darm, bij de rechter lies van je baby. Je gaat over de navel en eindigt bij de linker lies. Links zit je endeldarm en de uitgang/anus van je baby. Dit doe je 3 tot 5 keer. Je kunt de buik ook even induwen, dat je als het ware de ontlasting en lucht uit de darmen duwt. Je geeft de darmen een seintje dat ze in beweging moeten komen en de lucht en ontlasting naar buiten moeten werken richting de anus.



3. Draai weer 3 tot 5 rondjes met de benen zoals bij stap 1.

Je zet je linkerhand op het buikje en de rechter hand er bovenop. Dan ga je zachtjes trillen op het buikje, zodat alle lucht langs de ontlasting naar buiten wordt getrild. De lucht zoekt de weg van de minste weerstand en je kindje kan makkelijker windjes laten. Je trilt de lucht als het ware los.



Als laatste draai je nog één keer 3 tot 5 rondjes met de benen zoals stap 1.





**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (06-19) KIN 395