



Onrust, huilen, buikkrampjes en reflux bij baby's Kindergeneeskunde

Inleiding

Als je een baby krijgt is dat vaak erg spannend. De eerste tijd met je baby is niet altijd vanzelfsprekend de bekende 'roze wolk'. Sommige baby's huilen veel, hebben last van darmkrampjes of spugen (veel). In deze folder worden eerste algemene adviezen bij onrust, krampjes en spugen (reflux) besproken.

Aan het eind van deze folder is nog extra informatie over reflux en refluxziekte te lezen.

Vicieuze cirkel

Soms ontstaat er een vicieuze cirkel van klachten. De baby raakt in de war qua ritme en slapen en hij huilt veel. Soms is er onrust door spugen (refluxklachten). Maar vaak is het andersom. De refluxklachten worden juist veroorzaakt of erger door huilen en slaapproblemen. Hetzelfde geldt voor darmkrampjes. Baby's huilen soms door krampjes, maar juist door het huilen en het inslikken van lucht kunnen krampjes ontstaan.

De klachten als onrust, krampje en reflux oplossen kan dan ook alleen als je alle klachten aanpakt.

Pas dan kan de vicieuze cirkel doorbroken worden.

Veel huilen

Sommige baby's huilen extreem veel. Vaak is er geen medische oorzaak voor te vinden. Het huilen begint meestal na de kraamweek, kent een piek rond de leeftijd van zes weken en neemt daarna weer af. Voor ouders is het vaak een erg zware periode. Je kan je machteloos en oververmoeid voelen. De meeste baby's die veel huilen zijn overprikkeld.

Adviezen over voorspelbaarheid en prikkelreductie

Baby's houden eigenlijk het meest van een saai en voorspelbaar leventje. Als alles in dezelfde volgorde en op dezelfde manier terugkomt tijdens de dag, geeft dat de baby een rustig en veilig gevoel. Een gespannen baby zal door de hogere spierspanning en onrust meer spugen dan een ontspannen baby.

Zo zorg je voor rust:

- Zorg voor een duidelijk dagritme. Voeden hoeft niet op de klok. Wel in een voorspelbaar ritme.
- Leer de verschillen tussen honger- en slaapsignalen te zien. Een baby die weg kijkt of begint te jengelen is meestal moe.
- Jij als ouder bent voor je baby het allermooiste speelgoed. Vermijd speeltjes die te veel prikkels geven en veel geluid maken. Of waarvan je baby zich niet kan afwenden. Zoals een mobiel boven het bedje of de hele tijd radio of muziek aan.
- Maak niet te veel uitstapjes.
- Neem de tijd en rust voor voedingsmomenten. Geef de voeding liever zelf aan je baby en gun hem de volle aandacht tijdens het voedingsmoment.

Adviezen over slapen

Slapen is heel belangrijk om alle prikkels, ervaringen en informatie te verwerken. Slaap is belangrijk om je fit te voelen. Voor volwassenen en ook voor baby's. Zonder slaap raken we geprikkeld en leren we minder makkelijk nieuwe dingen.

Zo zorg je voor een goede slaap:

- Voorkom oververmoeidheid. Breng je baby bij de eerste slaapsignalen naar bed. Denk aan gapen, aan de oortjes friemelen, wegstaren of jengelen.
- Zorg voor een vaste slaapplek.
- Stop de baby strak in.
- Probeer bij huilen je baby te troosten in bed.
- Geef de baby de kans om zelf in slaap te vallen. Even mopperen is niet erg.
- Om een slaap-waakritme te ontwikkelen is verschil tussen donker (nacht) en licht (overdag) belangrijk. Maar: de slaapkamer van de baby mag je ook overdag een beetje verduisteren.

Adviezen over houding

Rugligging is de meest veilige slaaphouding voor baby's. Ook als de baby veel spuugt of krampjes heeft.

Voor baby's die veel spugen kan het wel fijn zijn om na de voeding wat langer rechtop gedragen te worden.



Dit kan bijvoorbeeld ook in een draagdoek.

Het werkt niet om het bedje van de baby met het hoofdeinde hoger te zetten. Zet je kind ook niet voor een langere tijd (half) rechtop in de maxicosi of het wipstoeltje. Dat is niet goed voor de ontwikkeling van de baby. Een baby moet vrij leren bewegen op een platte ondergrond. Zo kan hij leren omrollen, de benen optrekken en de spierkracht opbouwen. Dit is nodig om op de juiste manier richting kruipen, staan en lopen te gaan. Ook spelen op de buik helpt bij deze ontwikkeling. Dit moet altijd onder toezicht gebeuren. Ook voor baby's die spugen is het dus belangrijk om op de buik te spelen.

Rollend en roterend verzorgen kan helpen als de baby door onrust veel overstrekt. Er zijn op internet filmpjes te vinden hoe je dit kunt doen. Bijvoorbeeld op de website van je kraamzorgorganisatie of via YouTube. Leer je baby 'basisbevestigend' op te pakken en te dragen om overstrekken tegen te gaan. Door de baby onder zijn billen te steunen en het lichaam in een gebogen houding te tillen, zal de baby meer ontspannen zijn.

Adviezen over voeding

Sommige kinderen met veel buikkrampjes of refluxklachten krijgen simpelweg te veel voeding. Stem je de hoeveelheid voeding af op de behoefte van je baby? Dan kan dat de klachten al minder maken.

Een richtlijn over de hoeveelheid is:

- 0-3 maanden : 150 ml per kg per dag
- 3-6 maanden : 130 ml per kg per dag
- 6-9 maanden : 120 ml per kg per dag
- 9-12 maanden : 110 ml per kg per dag

Deze hoeveelheid wordt verdeeld over het aantal voedingen per dag.

Een uitgeruste baby die goed geslapen heeft, kan beter drinken. Probeer te voorkomen dat de baby al met veel onrust aan de fles of borst begint. Maak de baby niet wakker als het niet nodig. Maar wacht tot hij zichzelf meldt. Geef de voeding in een rustige omgeving.

Voeden op verzoek

Zowel bij borstvoeding als bij flesvoeding is voeden op verzoek het uitgangspunt. Dat betekent dat de baby voeding krijgt als hij daarom vraagt. Alleen niet elke baby die huilt en op de speen zuigt, heeft honger. De baby heeft dan alleen zuigbehoefte. Een speentje is dan vaak voldoende.

Bij flesvoeding

Gebruik een fles met bijpassende speen. Kies een speen die niet te snel gaat, maar ook niet te langzaam. De voedingsduur ligt ongeveer rond de 20 minuten tot maximaal 30 minuten. Is je baby veel sneller klaar met drinken? Kies dan een kleinere speen, zodat de zuigbehoefte van je baby bevredigd is na het voeden en de maag niet te snel gevuld wordt. Het gaatje van de speen bepaalt de stroomsnelheid. Kijk niet alleen naar de leeftijdsaanwijzing op de verpakking, maar ook hoelang een baby over een voeding doet. Wissel alleen van soort voeding in overleg met het consultatiebureau of de kinderarts. Voedingsveranderingen kunnen ook onrust veroorzaken bij een baby en lossen niet altijd de bestaande klacht op.

Bij borstvoeding

Je kunt proberen om in de rugbyhouding te voeden of liggend op je rug. Zo drinkt de baby tegen de zwaartekracht in. Bij bijgeluiden, knoeien of verslikken; neem pauze en leg de baby opnieuw aan. Soms is de toeschietreflex heel heftig en gaat de baby daardoor spugen.

Vraag een lactatiekundige om hulp om de aanlegtechniek te verbeteren als dat nodig is.

Ook kan zij je begeleiden in het beter afstemmen van de vraag- en aanbod van de moedermelk.

Team Jeugdgezondheid van GGD Twente kan je helpen om in contact te komen met de lactatiekundige.

Als reflux door overvoeding aan de borst komt, zijn er vaak specifieke adviezen van toepassing.

Na de voeding laten boeren

Goed boeren is belangrijk. Alle lucht die de baby uit boert komt niet in de darmen. Dat kan het spugen en de krampen verminderen. Je kunt je baby ook tijdens de voeding al een keer laten boeren.



Wat is reflux?

Reflux is het terugstromen van maaginhoud in de slokdarm. Het wordt ook wel gastro-oesophagale reflux (GOR) genoemd. Alle baby's hebben in meer of mindere mate last van reflux. Het is een normaal proces dat verschillende keren per dag optreedt. Bij maar een aantal kinderen is er sprake van refluxziekte.

Oorzaken van reflux

Dat er makkelijk maaginhoud terugvloeit in de slokdarm heeft een aantal oorzaken. Bij baby's werkt de sluitspier meestal nog niet helemaal goed. En soms gaat de sluitspier vanzelf opeens even open. De maag is ook nog niet volgroeid. Hierdoor kan de (voornamelijk) vloeibare voeding die baby's krijgen, makkelijk uit de maag in de slokdarm terugstromen. Vaak gebeurt dit net na de voeding, of als er nog een boertje komt, of als de baby (bijna) plat ligt.

Reflux kan erger worden door:

- te druk gedrag na het voeden;
- roken in bijzijn van de baby;
- te veel voeding.

Ook door spanning kunnen de refluxklachten erger worden. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn:

- als de baby opgenomen is geweest;
- als de baby te vroeg geboren is;
- als je als ouder veel stress en spanning hebt. De baby reageert ook sterk op de spanningen van de mensen op hem heen.

Symptomen bij reflux

Als je baby reflux heeft, herken je dat aan de volgende symptomen:

- spugen;
- overstrekken;
- veel slikken;
- zuur ruiken uit de mond;
- kokhalzen.

Reflux kan op verschillende manieren voorkomen, van milde tot hele ernstige klachten. In de meeste gevallen gaat het om 'ongecomplieerde' reflux. Dat wil zeggen 'normale'- reflux zonder alarmsymptomen.

Ook bij ongecompliceerde reflux kan er soms een grote hoeveelheid voeding terug gegeven worden.

Als de baby hiervan geen last van heeft en goed groeit, is er geen behandeling nodig. In een enkel geval is er sprake van refluxziekte.

Refluxziekte

Als je kind door de refluxklachten niet goed eet, minder groeit of zelfs afvalt, noemen we dat refluxziekte.

Refluxziekte komt veel minder vaak voor dan gewone reflux.

Refluxziekte kan bij de baby ook klachten van de luchtwegen geven. Bijvoorbeeld hoesten, irritatie van de luchtwegen en problemen met de ademhaling. Of de baby spuugt sliertjes bloed. Refluxziekte komt vaker voor bij kinderen die te vroeg geboren zijn. De meeste baby's die veel huilen en/of spugen hebben dus geen refluxziekte.

Diagnose

De diagnose wordt meestal gesteld aan de hand van het klachtenpatroon. De arts zal vragen naar de klachten en de baby onderzoeken. Verder onderzoek is bijna nooit nodig, behalve als er een andere oorzaak voor het spugen wordt vermoed.

Indikken van voeding

Het kan dat de voeding verdikt moet worden met johannesbroodpitmeel of Gellact. Dat gebeurt op advies van het consultatiebureau of de kinderarts. Ook bestaat er voeding waar al een verdikkingsmiddel aan toegevoegd is. Dit is de volgende stap in de behandeling bij kinderen die veel spugen.

Voor deze stap is er al goed gekeken naar:

- de hoeveelheid voeding
- de voedingstechniek
- de andere adviezen die hierboven staan.



Indikken van voeding: hoe doe je dat?

Maak de flesvoeding op de gebruikelijke wijze. Voeg daarna 1 à 2 afgestreken schepjes johannesbroodpitmeel per 100 ml melk toe. Probeer uit wat werkt bij jullie kindje, soms kan minder ook voldoende zijn. Te dikke voeding is namelijk ook niet fijn. Pas de speen van de zuigfles aan op de ingedikte melk. Johannesbroodpitmeel kan als bijwerking buikkrampen geven. Sommige baby krijgen er dunnere ontlasting door of last van verstopping.

Er bestaat ook flesvoeding waar al johannesbroodpitmeel in zit. Die heeft ook een andere eiwitverhouding. Bijvoorbeeld Nutrilon AR of Kruidvat AR. De dikte van deze voeding kan moeilijker aangepast worden. Stap alleen in overleg met het consultatiebureau of de kinderarts over op deze voeding.

Er is geen bewijs dat het werkt om bij borst gevoede kinderen vóór en/of halverwege de borstvoeding verdikkingsmiddel te geven.

Medicijnen bij refluxziekte

Meestal zijn de adviezen die hierboven staan genoeg om de klachten te verminderen. Soms worden er toch medicijnen voorgeschreven, als de klachten ondanks deze adviezen niet overgaan. Bijvoorbeeld als de baby voeding weigert en minder goed groeit.

Maagzuurremmers zorgen er voor dat de maaginhoud minder zuur is. De slokdarm wordt dan minder geprikkeld. De reflux zelf wordt er alleen niet minder door.

Uit onderzoek blijkt dat maagzuurremmers meestal weinig effect hebben bij baby's. Ook geven ze bijwerkingen. Het is belangrijk dat je je laat informeren over de voor- en nadelen van deze medicijnen.

Contact

Spuugt je baby veel of heeft het veel darmkrampjes? Probeer dan eerst thuis de adviezen uit over houding en voeding. Neem contact op met het consultatiebureau of de huisarts als de baby:

- niet goed groei of afvalt;
- er bloed mee komt met het spugen;
- of als de baby problemen met de ademhaling heeft.

Websites voor ouders

<https://www.eenkindjekrijgen.nl>

<https://www.helpmijnbabyhuilt.nl>

<https://www.nji.nl/ontwikkeling/hoeveel-slapen-babys>

<https://www.nji.nl/ontwikkeling/waarom-huilen-babys>

Vragen

Zijn er na het lezen van deze informatie nog vragen? Of maak je je zich zorgen over jouw kindje? Het team Jeugdgezondheid van GGD Twente helpt graag, bel 053 - 487 6670.



Bronnen

Multidisciplinaire Richtlijn Borstvoeding

Richtlijn Excessief huilen

Richtlijn GOR(Z) (NVK)

www.refluxziektebijkinderen.nl