

Veel gestelde vragen over krampjes bij borstvoeding

Mijn baby huilt na de voeding en trekt zijn beentjes daarbij op. Heeft hij krampjes?

Ongeveer 10 % van de baby's heeft geregeld last van darmkrampjes. Je ziet je baby rood aanlopen en met zijn beentjes trappelen. Vaak huilt hij met een hoog, schel huiltje. Je voelt de darmen bewegen als je je hand op zijn buikje legt.

Huilen is het enige communicatiemiddel voor de baby. Huilen begint vaak na de eerste week en baby's huilen het meest als ze ongeveer 6 weken oud zijn, daarna neemt de frequentie langzaam af. Behalve darmkrampjes kan een baby ook huilen omdat hij het koud of te warm heeft, eenzaam is, een vieze luier heeft of honger heeft.

Hoe komt het dat mijn baby vaak last heeft van krampjes?

Het darmstelsel van een baby is nog niet rijp als hij geboren wordt. Dit rijpen duurt ongeveer 6 maanden. Baby's zijn het best gebaat bij moedermelk omdat dit de rijping van de darmen bevordert. Sommige baby's zijn gevoeliger voor krampjes dan andere baby's. Als de baby gaat drinken wordt de peristaltiek van het spijsverteringskanaal geactiveerd. Dit kan de krampjes veroorzaken. Soms is de hoeveelheid lucht die een baby inslikt tijdens de voeding de oorzaak van de krampjes. Je ziet dan vaak dat de moeder een grote melkproductie heeft en de melk flink toeschiet. De baby verslikt zich vaak aan het begin van de voeding en laat soms los; hij vecht aan de borst om de melk weg te krijgen en ook nog te ademen. Hij kan zelfs de borst zo hard tussen zijn kaakjes knellen om de stroom af te knellen dat de moeder pijnlijke tepels krijgt.

Wat kan ik doen als te veel melk de oorzaak is van de krampjes?

Eerst moet worden onderzocht of de melkproductie inderdaad groot is. De baby vertoont dan een grote toename in gewicht van vaak wel meer dan 300 gram per week. Bij de moeder blijven de borsten ook na de voeding vol voelen. Veel vrouwen hebben last van verstopte melkkanaaltjes of zelfs borstontsteking.

Geef in dit geval één borst per voeding. Kolf wat uit de borst tot de ergste stroom voorbij is en leg dan zorgvuldig aan. Als je baby al snel van de borst komt, houdt hem dan tegen je aan terwijl je zelf iets achterover leunt in een stoel of in bed, ondersteunt met kussens. Je baby ligt op je buik, er kan zo makkelijk een boertje vrijkomen. Na het boeren kun je weer dezelfde borst aanbieden. Soms is het nodig dit meerdere keren tijdens een voeding te herhalen.

De andere borst kun je als die erg vol en onplezierig aanvoelt afkolven, tot de borst soepel voelt en de ergste spanning eraf is. Bij de volgende voeding geef je de andere borst. Op deze manier loopt de productie wat terug en kun je meestal na een week weer twee borsten per voeding geven.

Een andere houding kan ook helpen. Ga zelf op bed of op de bank liggen in een halfzittende/halfliggende houding met veel kussens ter ondersteuning van je rug en je nek. Leg je baby op zijn buikje op jouw buik en ondersteun zijn voorhoofd tijdens het drinken. De zwaartekracht zorgt ervoor dat de melk niet zo hard toeschiet en de druk op zijn buikje verlicht de pijn. Lucht kan zo makkelijk uit zijn maagje ontsnappen.

Ik heb wel eens gehoord over voor- en achtermelk. Mijn baby kan last hebben van krampjes doordat hij teveel voormelk krijgt, klopt dat?

Ja en nee. Eigenlijk is het andersom, je baby krijgt niet genoeg van de vettere melk die aan het eind van een voeding komt. Hoe leger de borst, hoe vetter de melk. Deze melk noemen we achtermelk, maar er is geen duidelijke grens aan te geven in bijvoorbeeld tijd.

Voormelk bevat veel lactose en achtermelk bevat veel vetten. Als een baby goed drinkt en zelf mag bepalen hoe lang hij mag drinken, krijgt hij de juiste verhouding lactose en vetten binnen. Een baby

die te vroeg van de borst wordt gehaald krijgt dus relatief veel lactose. Dit gebeurt ook als de moeder veel melk heeft; de baby zit al vol voor hij toekomt aan de vettere achtermelk. Lactoserijke melk wordt snel door de maag in de darmen geloosd waar de darmen reageren met krampjes. Een huilende ontevreden baby is het gevolg, waarbij er met veel geluid een luier wordt volgepoept met vaak schuimende, groene ontlasting. Deze baby's hebben genoeg plasluiers, maar groeien soms slecht, doordat de voeding weinig vet bevat en door de snelle weg door de darmen er weinig voedingsstoffen uitgehaald wordt.

De oplossing ligt voor de hand: de baby moet lang genoeg aan de borst blijven om aan de achtermelk toe te komen. Soms moet hij tussendoor even boeren, of kun je hem verschonen en weer aan dezelfde borst leggen. Voelt die goed leeg en laat de baby tevreden los, dan mag je de andere borst nog aanbieden. Bij te veel melk (zie vorige vraag) geef je één borst per voeding.

Mijn man heeft als kind last gehad van eczeem en ik heb astma. Kan er sprake zijn van een allergie?

Jullie kind heeft waarschijnlijk een allergische aanleg. Darmkrampjes kunnen hiervan een signaal zijn, naar verloop van tijd zie je ook andere klachten als eczeem of chronische verkoudheid. Moedermelk heeft een beschermende werking tegen allergieën. Als een baby erfelijk belast is, beginnen allergieën later en zijn minder hevig dan wanneer de baby geen moedermelk zou krijgen.

Meestal uit allergie bij baby's zich in een koemelkeiwitallergie. De baby reageert dan op de koemelkeiwitten uit jouw voedsel die in de moedermelk terecht komen. Je zou twee weken alle koemelkeiwitten uit je voeding kunnen laten, zonder zelf tekort te komen, om te kijken of dit een positief effect heeft op je kind. Denk ook aan de verborgen eiwitten in koekjes etc. Na twee weken moet je kalk en vitamine B aanvullen in je eigen dieet om tekorten tegen te gaan. Raadpleeg hiervoor een diëtiste, bijvoorbeeld via de Thuiszorg of het consultatiebureau.

Andere allergenen zijn kippeneiwit, soya, schaal- en schelpdieren, chocolade, pinda's en noten.

Wat kan ik doen om mijn baby te troosten?

Baby's kun je niet verwennen. Een baby die huilt, laat je niet alleen liggen in zijn bedje of in de box. Draag hem veel. Een draagdoek van soepele tricot kan een huilende baby troosten en kalmeren. Zelf ben je daardoor iets mobieler. In een draagdoek kun je zijn beentje wat buigen naar zijn buikje wat hem ontspant. Hij ligt met zijn hoofdje op je borst waar hij het vertrouwde geluid van jouw hart hoort. Als je met hem loopt doet hem dat denken aan de tijd dat hij nog in de baarmoeder zat. Op zijn buikje liggen vindt hij vast prettig, zorg dan wel dat je in de buurt bent, laat hem niet alleen.

Laat hem op een 'lege' borst zuigen; zo geef je hem troost door te zuigen, maar krijgt hij geen grote hoeveelheden voeding binnen.

Probeer de taken af te wisselen met je partner, of schakel een vriendin, burens of moeders in, bijvoorbeeld voor de boodschappen of de was. Kolf 's morgens eens af en laat dat je partner geven (pas na 4 weken met een flesje) als laatste avondvoeding. Duik zelf om 9 uur in bed zodat je een aardige ruk kunt maken voor je baby zich weer meldt voor de nachtvoeding. Sla de middagslaap niet over, maar slaap lekker met je baby naast je, als hij slaapt! De verleiding is groot om dan van alles te doen, maar je kunt je rust nu hard gebruiken.