

## **WARMTEZORG BIJ BUIKKRAMPJES**

Het darmstelsel van een pasgeboren baby is nog niet helemaal 'rijp'. Het moet zich in de eerste levensmaanden nog verder ontwikkelen.

Dat dit een gevoelig proces is, blijkt wel uit het feit dat veel baby's last hebben van krampjes. De baby huilt dan heftig, overstrekt zich en 'schopt' met de beentjes.

Het eerste dat meestal in ons opkomt is

- “het is normaal”
- “het hoort erbij”
- “het gaat vanzelf over”

### **Zouden we iets kunnen doen om de baby te ondersteunen in dit proces van ontwikkeling?**

#### **Daarover gaat deze folder!**

De buikholte is het centrum van ons lichaam en de plek waar de meeste van onze organen en dus ook de darmen zich bevinden. Voor een optimale werking van deze organen is het belangrijk dat er een behaaglijke temperatuur is en blijft. Deze temperatuur is vastgesteld op 37 graden Celsius.

Een baby is afhankelijk van zijn omgeving om dit te kunnen handhaven.

Warmte heeft ook een niet-fysieke kant. We 'verkrampen' letterlijk van negatieve ervaringen en bij positieve ervaringen 'lopen we ergens warm voor' en is dit niet precies wat we willen stimuleren bij een kind? Dat het warm loopt voor het leven?!

In beide aspecten van deze warmtezorg heeft de baby hulp van zijn verzorgers nodig.

## **FYSIEK**

### Voeding

*Borstvoeding geven heeft de voorkeur omdat dit de meest natuurlijke samenstelling heeft en zodoende 'mild' is voor de babydarmen.*

*Zorg ervoor dat de voeding altijd op lichaamstemperatuur is.*

### Kleding/omhulling

*Gebruik natuurlijke materialen. Wol heeft eigenschappen die het instabiele warmteorganisme ondersteunen.*

*Kleed het kind in laagjes. Er ontstaat dan een luchtlaagje dat de warmte vasthoudt.*

*Zorg voor warme ledematen. Koude handjes en voetjes zijn niet normaal!*

*Geef het kind een goed passend wollen of zijden mutsje op, welke het voorhoofd vrij laat. Hier bevindt zich de 'thermostaat' van de warmteorganisatie.*

*Gebruik wasbare luiers van natuurlijk materiaal. De temperatuur van de huid onder de luiers blijft bij gebruik van katoen/wol gelijk met de temperatuur van de andere lichaamsdelen. Het plastic in wegwerpluiers houdt de warmte vast, waardoor de temperatuur juist in dit belangrijke gebied, te hoog wordt (en bijv. bij de ledematen te laag!)*

*Probeer warmteverlies bij het verschonen te voorkomen en zorg voor een warm bedje.*

## **NIET-FYSIEK**

*Benader een kind altijd vanuit liefde. Met je stem(ming), in je handelen en bij je aanraking.*

*Vermijd prikkels waar het kind geen invloed op heeft zoals; radio, televisie, mechanisch speelgoed, nodig zo min mogelijk bezoek (tegelijk) uit en vermijd drukke ruimtes.*

En wat nu als je kindje ondanks al deze zorg en aandacht toch nog last heeft van buikkrampjes?

*Zorg voor rust en regelmaat<sup>1</sup>*

*Wikkel of baker je kind in. (Doe dit wel in overleg met een professional!)<sup>1</sup>*

*Geef het een kamille buikcompres<sup>2</sup>*

Meer informatie over bovenstaande onderwerpen

<sup>1</sup> [www.debakermat.nl](http://www.debakermat.nl)

<sup>2</sup> [www.wikkelfee.nl](http://www.wikkelfee.nl)

[www.natuurlijkekraamzorg.eu/voorlichting](http://www.natuurlijkekraamzorg.eu/voorlichting)

[www.geborgenverzorgen.nl/kindje](http://www.geborgenverzorgen.nl/kindje)

Deze folder werd gemaakt als eindwerkstuk voor de opleiding natuurlijke kraamzorg door Desiree Nieuwveld.

## **BUIKKRAMPJES**



- ***“het is normaal”***
- ***“het hoort erbij”***
- ***“het gaat vanzelf over”***



***Of....***