

Buikkrampjes



Kunt u ze voorkomen?



Wij als kraamverzorgsters weten dat het regelmatig voor kan komen dat baby's huilen door buikkrampjes in de eerste drie maanden. Dit kan lastig zijn voor moeder en kind.

Huilen is voor baby's een uitlaatklep om pijn uit te drukken en stress kwijt te raken. Als ouder wil je graag weten wat de oorzaak is, deze is niet altijd duidelijk aan te wijzen. Dit kan je als ouder onzeker maken.

Buikkrampjes kunnen voorkomen, doordat de baby nog moet wennen aan het nieuwe bestaan. De binnen- en buiten wereld zijn bij een baby nog een geheel. Alles wat om baby's heen gebeurt komt direct bij hen binnen.

Het verwerken is eigenlijk het verteren van al die prikkels die binnen komen bij je baby.

De darmen zijn nog jong en kunnen nog niet direct hun taak aan. Dit verteren gaat letterlijk via de spijsvertering; bij te veel prikkels krijgen ook de darmen te veel prikkels en dat kan zich uiten in krampjes. Dit kan zeker in de kraamtijd leiden tot onrustige uren per dag of periodes van flink huilen.

Als ouder wil je graag dat je baby zich goed en prettig voelt, je wilt het aller beste voor je baby.

Het is fijn om dan te ervaren hoe je met warmte en inwikkelen je baby kunt ondersteunen.



Wat te doen: Het belang van warmte zorg en inwikkelen.

Als kraamverzorgende zie ik veel baby's. Wij hebben ervaren dat warmte zorg heel belangrijk is. Warmte zorgt voor behaaglijkheid, bij baby's heeft het een verzachtende en kalmerende werking. Door te werken met warmte zorg zie je je baby direct ontspannen, dat brengt rust. Je zou kunnen zeggen dat warmte je lichaam doordringt. Het zorgt ervoor dat je baby zijn eigen lijfje kan ervaren, en leert zijn binnen- en buitenwereld herkennen. Je baby ervaart hoe belangrijk warmte voor hem is, om zich goed en fijn te voelen.

Eerst je lijf in, dan de wereld in

De meeste van onze organen bevinden zich in onze buikholte, waaronder ook onze darmen. Voor een optimale werking van onze darmen, is het belangrijk dat de temperatuur 37 graden is en blijft. Een baby is afhankelijk van zijn omgeving om deze behaaglijke temperatuur te kunnen handhaven. Wanneer je de warmte bij je baby goed verzorgt, in het bijzonder het

hoofdje, buikje en de voetjes, dan zorg je ervoor dat je baby minder neigt te verkrampen in deze begintijd. Door warmte toe te voegen zal je baby rustiger zijn en minder last hebben of krijgen van buikkrampjes.



Inwikkelen is een van de manieren om je baby te troosten wanneer het last heeft van krampjes. Een baby ervaart deze omhulling (warmte) als heel prettig, begrenzend en veilig.

Een dekentje van natuurlijk materiaal zoals wol, eenzijdig geruwd katoen en flanel hebben de eigenschap warmte en lucht te reguleren.

Door buikkrampjes maken baby's vaak ongecontroleerde bewegingen, een wollen wikkeldoek is licht en rekbaar, door een

lichte spanning aan te brengen bij het inwikkelen van je baby, ervaart je baby de warmte, ontspanning en rust.

Als een baby goed ingewikkeld is, kan dat tot verbazingwekkende kalmerende resultaten leiden.

Kraamverzorgenden van Natuurlijke Kraamzorg kunnen u goed op weg helpen met deze zorg en daarmee de kans op krampjes doen afnemen.



Meer informatie kunt u vinden op:

www.natuurlijkekraamzorg.eu/voorlichting

www.geborgenverzorgen.nl/kindje

www.wikkelfee.nl

Deze flyer is gemaakt als eindopdracht voor de opleiding Natuurlijke Kraamzorg 2016 door Angela Scholtens.