

UIT DE kramp



IS ER EEN WONDERMIDDEL TEGEN BABY-BUIKPIJN?

Uren rondlopen, nog maar een warme kruik... Krampjes kunnen je radeloos maken. Nieuw onderzoek zegt: probeer eens probiotica.

TEKST BRIGIET BLUIMINCK BEELD ISTOCK

Bijna elke baby heeft er last van: krampjes. Dat begint meestal niet meteen na de geboorte, maar pas na een week of wat. Waarom? Daarover tasten onderzoekers nog in het duister. Net als waarom het ene kind er meer last van heeft dan het andere. Maar soms kan een baby er zo veel last van hebben dat hij officieel een huilbaby is. Om die titel te verdienen moet hij over een periode van minimaal drie weken ten minste drie dagen per week meer dan drie uur per dag huilen. Als dat zo is, worden de krampjes ook wel koliek genoemd. Eén op de vijf baby's heeft daar last van. Maar ook als je baby niet zo veel huilt, kunnen de darmkrampjes vreselijk vermoeiend zijn, ook voor jou. Vijf minuten huilen kan voelen als een uur.

Judith Deckers-Kocken is kinderarts voor maag-, darm- en leverziekten, wetenschappelijk onderzoeker en de oprichtster van ziekenhuis Kinderbuik&co: 'We weten nog niet helemaal zeker waar de krampjes door worden veroorzaakt. We vermoeden dat het komt doordat het maag-darmstelsel van de baby nog niet helemaal vol-groeid is. Pas als een kind ongeveer zes maanden is, is dat af. Tot die tijd wordt het voedsel soms nog niet volledig verteerd en dat lijkt te zorgen voor gasvorming en kramp.'

OVERSTREKKEN Een baby met darmkramp herken je aan zijn onrust. Het huilen begint ongeveer een half uur na het drinken en is vaak het heftigst aan het einde van de middag en begin van de avond, blijkt uit observatiestudies. Baby's die last hebben van darmkrampjes hebben een gespannen buik, strekken hun benen tijdens het huilen op en trekken ze weer in: het zogenaamde overstrekken. Soms houden ze hun ogen dicht en ballen ze hun handen tot vuistjes. Ook kun je de darmen horen borrelen. Van al dat ongemak wordt je baby natuurlijk hartstikke moe waardoor hij die nare krampjes nog slechter kan verdragen en nog harder gaat huilen. En dan kom je in een negatieve spiraal.

'Meestal ligt de piek rond de zes weken en gaat het beter als je baby drie tot vier maanden oud is. Wanneer je baby zes maanden is, heeft hij er meestal geen last meer van,' aldus de kinderarts. 'Twijfel je of het huilen wel veroorzaakt wordt door krampjes, neem dan altijd contact op met de huisarts, kinderarts of de arts van het consultatiebureau. Het kan zijn dat je baby intolerant of overgevoelig is voor koemelkeiwit, last heeft van reflux of een ander probleem in z'n buik. Leer te luisteren naar je moederinstinct. Als je gevoel zegt dat het niet klopt, doe daar dan wat mee. Je gevoel klopt vaak.'

SAMEN CHEFFEN Deckers-Kocken werkt al vijftientig jaar als kinderarts en ziet steeds vaker dat ouders een instant oplossing willen voor problemen. 'Het aantal baby's met krampjes is niet toegenomen, maar ons leven is wel erg veranderd. Bijna alle ouders hebben tegenwoordig een baan, je moet na het verlof al snel weer aan het werk en er is stress. We hebben een ideaalbeeld van hoe ons gezin eruit moet zien en hoe een kind hoort te zijn. En dan zijn we vaak ook nog erg perfectionistisch als het over onszelf gaat. Terwijl we tegelijkertijd behoorlijk onzeker kunnen zijn over onze rol als ouder. Er is vaak amper ondersteuning. Je moet het dus maar zien te cheffen samen. Dat kan pittig zijn en helemaal als je een baby hebt die veel huilt omdat-ie last heeft van krampjes. Dan voel je je misschien tekort schieten, al is dat helemaal niet nodig. Een baby huilt nou eenmaal. Natuurlijk kun je je kind wel bijstaan in de periode van krampjes. Maar,' zegt de kinderarts, 'zorg vooral ook goed voor jezelf. Het allerbelangrijkste is eigenlijk dat je erkent dat het zwaar is. Het ouderschap sowieso al, maar helemaal als je kind veel huilt door die krampjes. Ik heb zelf ook kinderen en ben de eerste die erkent dat het zwaar kan zijn. Daarom is het ook zo belangrijk dat →

‘Paprika, prei en koffie kunnen het erger maken’

je goed voor jezelf zorgt. Daarmee bedoel ik dat je voldoende rust neemt, gezond eet, voldoende slaapt en ook zorgt voor momenten waarin je oplaadt. Want als je vier maanden moet uitzingen met krampjes, duurt dat behoorlijk lang. Bij Kinderbuik&co werken we niet voor niets met een team van experts om ouders van huilbaby's te begeleiden. Ik raad iedereen aan om hulp in te schakelen als je erdoorheen zit. Dat is echt niet raar.’

JE BABY HELPEN Helaas horen de krampjes er volgens Deckers-Kocken dus gewoon bij. Maar gelukkig zijn er wel dingen die je kunt doen om je kind door deze periode heen te loodsen. ‘Fietsbewegingen maken met de beentjes, een warme pittenzak op z'n buikje leggen, een lauwwarm bad en oppakken en troosten natuurlijk. Ook inbakeren kan helpen.’ Er zijn ook middelen verkrijgbaar bij de apotheek en drogist, zoals Infacol en Sab Simplex, maar daar gelooft de arts niet in. ‘Er is geen bewijs dat het effect heeft en het zijn dan ook geen middelen die een kinderarts voorschrijft. Wel kun je, als je borstvoeding geeft, letten op je eten en kijken of en waar je kind op reageert. Zo'n zes uur nadat jij je eten op hebt, zit het in je borstvoeding. Bekende ‘boosdoeners’ zijn uien, knoflook, kool, prei, paprika, specerijen, alcohol, bonen, koffie, schaaldieren, melkproducten en koolzuurhoudende dranken. Om te kijken of een van deze producten daadwerkelijk de krampjes bij je baby verergeren, kun je een paar dagen bijhouden wat je eet en drinkt en hoe je baby daarop reageert. Als je baby flesvoeding krijgt, kan gulzig drinken ook kramp veroorzaken. Gemiddeld doet een baby zo'n twintig minuten over een fles. Is die van jou sneller, dan kan een speen met een kleiner gaatje misschien wel uitkomst bieden.’ Maar hoe verzachtend al deze trucjes ook kunnen werken voor je baby, de oplossing is het niet.

PROBIOTICA Maar er gloort een beetje licht aan de horizon. En dat licht komt van een internationale studie geleid door het Murdoch Children's Research Institute. Zij ontdekten dat het probioticum Lactobacillus reuteri het huilen van borstgevoedde baby's onder de drie maanden kan verminderen. Volgens onderzoeker en kinderarts Valerie Sung is een behandeling met dat specifieke probioticum ‘veelbelovend’ te noemen. De studie, gepubliceerd in het tijdschrift van de American Academy of Pediatrics, analyseerde de gegevens van 345 baby's jonger dan drie maanden, die last hadden van koliek en borstvoeding kregen. Lactobacillus reuteri lijkt voor hen te werken en het huilen van deze baby's te verminderen. In Nederland zijn ook probiotica op de markt tegen krampjes, zoals Orthiflor Start, maar daarin zitten weer andere bacteriën dan in het probioticum dat onderzocht is in deze studie.

TOVERPILLETJE Lactobacillus reuteri is de meest voorkomende lactobacillussoort in onze darmen. Uit diverse studies is gebleken dat het bacteriën kan doden óf hun ongewenste effecten kan stoppen. Ook interessant is dat dit probioticum de E. Coli bacterie kan remmen en daarvan is aangetoond dat die meer voorkomt in de ingewanden van baby's met koliek dan in die van baby's zonder koliek. Toch wil kinderarts Deckers-Kocken het niet meteen een wondermiddel noemen. Volgens haar is het lastige van het onderzoek dat daarvoor de resultaten uit vier verschillende onderzoeken met elkaar zijn vergeleken. ‘Uit één van die studies blijkt inderdaad dat huilbaby's jonger dan drie maanden die borstvoeding krijgen, baat hebben bij deze specifieke probiotica. Maar dat is een relatief kleine groep. Het is nog niet aangetoond dat het ook werkt bij baby's die flesvoeding krijgen en geen huilbaby zijn. Toch, als je een huilbaby hebt die jonger is dan drie maanden en borstvoeding krijgt, kun je met je arts bespreken of het toedienen van deze probiotica een mogelijkheid is. Voor deze groep kan het helpen, dat toont dit nieuwe onderzoek in elk geval aan. Maar hoe graag we het ook zouden willen, volgens mij is het niet hét antwoord op krampjes.’

Jammer voor alle ouders en hun baby's met krampjes. De oplossing laat dus nog op zich wachten en niemand weet precies hoe lang dat zal duren. Maar gelukkig is er voor iedereen één troost: krampjes gaan uiteindelijk over. Écht.

Eerste hulp bij krampjes

- * Laat je kind niet te snel drinken. Probeer hem halverwege de fles alvast een boertje te laten doen en als de fles helemaal leeg is nog een keer.
- * In het ideale geval doet je baby vijftien tot twintig minuten over de fles. Heb je een gulzige drinker? Dan kun je een speen met een kleiner gaatje proberen om het tempo omlaag te brengen.
- * Zorg ervoor dat de speen goed vol zit met melk. Op die manier krijgt je baby zo min mogelijk lucht binnen – en wat er niet inkomt, hoeft er ook niet uit.
- * Er bestaan speciale anti krampjes-flessen, onder andere van Avent en Difrax.
- * Draag je baby in buikligging op je arm. De muis

van je hand geeft in die houding lichte druk tegen z'n buik en dat werkt ontspannend.

- * Rondlopen, wiegen of – raar maar waar – een stukje autorijden: het wil nog weleens helpen. Het uit-de-situatie-halen en het monotone geluid kunnen je baby rustig maken.
- * Bij de drogist en apotheek zijn (homeopathische) middelen verkrijgbaar tegen darmkrampjes.
- * Troost je baby, ook al stopt hij niet met huilen. Je kunt een baby nooit verwennen door 'm op te tillen en tegen je aan te houden.
- * In een draagdoek, dichtbij jou, kan je baby zich ook weleens meer ontspannen voelen.
- * Twijfel je of het wel echt krampjes zijn of dat je baby misschien last heeft van iets anders? Raadpleeg in dat geval altijd een arts. ♦

‘Bij huilbaby's jonger dan drie maanden werkt het’

