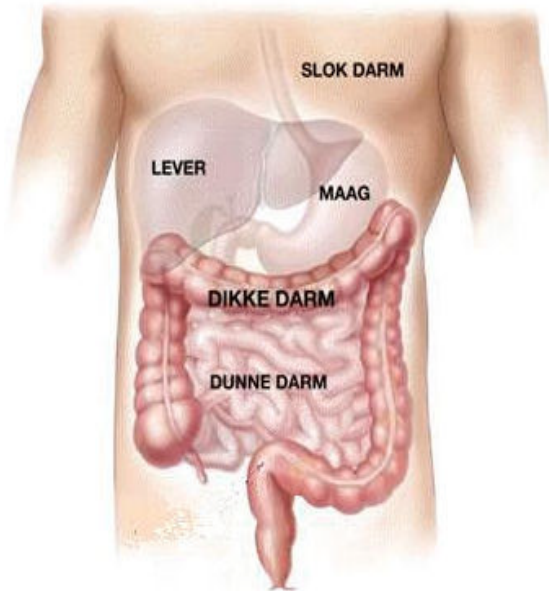


KRAMPEN EN CONSTIPATIE BIJ KINDEREN



MEDISCH HUIS COLIN VZW
DE BRUYNLAAN 122
2610 WILRIJK
03/830.45.45
www.medischhuis-colin.be
info@medischhuis-colin.be

eerste hulp
bij krampen
en constipatie

medisch huis colin vzw

KRAMPEN

WAT IS HET?

AANVALLEN VAN ONRUST OF HUILBUIEN VEROORZAAKT DOOR DARMSPIEREN DIE TE HEVIG SAMENTREKKEN

-> LANGER DAN 3 UUR PER DAG

-> MEER DAN 3 DAGEN PER WEEK

-> LANGER DAN 3 OPEENVOLGENDE WEKEN

JE KINDJE:

- HUILT VAKER, LUIDER, KRACHTIGER
- LIJKT ONTROOSTBAAR
- LOOPT ROOD AAN TIJDENS HUILEN
- ZWEET
- ZWAAIT HEVIG MET ARMEN EN BENEN
- KAN LAST HEBBEN VAN WINDERIGHEID, MOEILIJKE STOELGANG;

VEEL KINDEREN MAKEN DEZE PERIODE MEE ROND 3 à 4 MAANDEN.

DE KRAMPEN VERDWIJNEN MEESTAL SPONTAAN NA DE LEEFTIJD VAN 5 MAANDEN.

KRAMPEN KOMEN ZOWEL BIJ FLESVOEDING ALS BIJ BORSTVOEDING VOOR;

WAT DOEN?

- TROOST JE BABY
- MAAK LICHAAMELIJK CONTACT
- LEG JE BABY MET ZIJN BUIKJE OP JE KNIE
- MASSEER ZIJN BUIKJE
- LEG EEN (NIET TE WARME) DOEK OP ZIJN BUIKJE
- GEEF EEN BADJE
- BLIJF RUSTIG EN ONTSPANNEN
- ZORG DAT JE BABY GEEN LUCHT HAPT TIJDENS HET VOEDEN.
- LAAT HEM NA DE VOEDING BOEREN.

BABY'S KUNNEN OOK CONSTIPATIE HEBBEN.

- BIJ DE OVERSCHAKELING VAN BORSTNAAR FLESVOEDING.
- ALS DE FLESVOEDING NIET JUIST IS KLAARGEMAAKT.
(TEVEEL POEDER/TE WEINIG WATER)

CONSTIPATIE

WAT IS HET?

VERTRAAGDE, HARDE PIJNLIJKE STOELGANG

NORMAAL STOELGANGSPATROON =

3X PER DAG TOT 1X PER WEEK

CONSTIPATIE IS VEREVLEND, MAAR NIET GEVAARLIJK

KLACHTEN KUNNEN ZIJN:

- BUIKPIJN, OPGEZETTE BUIK, WINDERIGHEID
- MINDER EETLUST
- PIJN BIJ ONTLASTING
- MINDER VAAK ONTLASTING

OORZAAK?

- VEZELARME VOEDING
- TE WEINIG DRINKEN
- TE WEINIG BEWEGING
- NIET OP TIJD NAAR TOILET
- SPANNING, STRESS

WAT DOEN?

- VOLDOENDE DRINKEN
- VOLDOENDE VEZELS = VOLKORENBROOD, AARDAPPELEN, VOLKORENPASTA, GROENTEN, FRUIT, RIJSTWAFELS, ZILVERVLIESRIJST
- EEN UUR PER DAG BEWEGEN
- OP TIJD NAAR TOILET GAAN
- GEEF GEEN LAXEERMIDDELEN