

Infobrochure

Kolieken of krampen bij je baby

Informatie en tips voor ouders

Veel ouders maken zich zorgen wanneer hun jonge baby vaak huilt, ontroostbaar lijkt of last heeft van buikkrampen. In deze folder lees je wat kolieken zijn, hoe je ze herkent, wat normaal is, en vooral: wat jij kunt doen om je kindje te helpen.

Wat zijn kolieken?

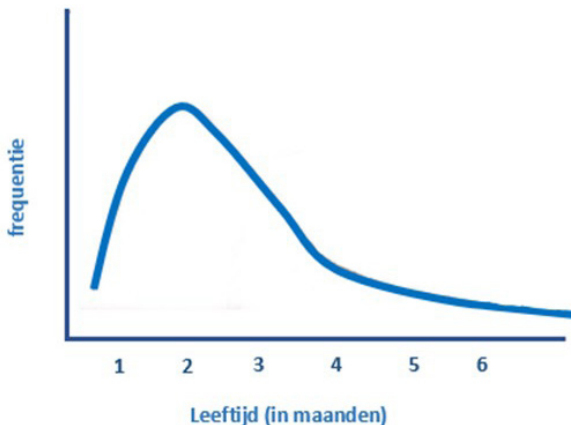
Kolieken zijn terugkerende periodes van ontroostbaar huilen bij een verder gezonde baby. Ze beginnen meestal rond de leeftijd van 2 tot 3 weken en komen vaak voor in de namiddag of avond.

We spreken van kolieken als:

- Je baby meer dan 3 uur per dag huilt,
- meer dan 3 dagen per week,
- gedurende meer dan 3 weken.

Dit komt voor bij ongeveer 1 op de 5 baby's en is geen teken van een ziekte. Huilen is een normale manier voor baby's om zich te uiten. In de eerste 6 tot 8 weken neemt het huilen vaak toe. Daarna wordt het meestal geleidelijk minder. Kolieken verdwijnen meestal vanzelf rond de leeftijd van 3 tot 4 maanden.

Huilcurve baby's



Hoe herken je kolieken?

Je baby kan bij een koliek-aanval:

- Plots hard en hoog huilen.
- Zich overstrekken.
- Vuistjes ballen of de beentjes optrekken.
- Een rood gezichtje krijgen.
- Windjes laten of rommelende darmen hebben.

Tussen deze huilbuien door is je baby meestal rustig en alert.

Wanneer moet je je zorgen maken?

Neem contact op met je huisarts of kinderarts als:

- Je baby koorts heeft (38°C of hoger bij baby's onder de 3 maand).
- Je baby suf of juist extreem prikkelbaar is.
- Je baby weigert te drinken of slecht groeit.
- Je baby anders huilt dan normaal (hoge schrille toon).
- Er sprake is van aanhoudend overgeven.
- Je bloed in de ontlasting ziet.
- Het huilen zich niet beperkt tot koliekmomenten maar heel de dag door voorkomt.

Twijfel je? Volg altijd je gevoel als ouder. Jij kent je baby het beste.

Wat kun je doen om je baby te troosten?

Er is helaas geen wondermiddel, maar dit kan helpen:

- Huid-op-huidcontact: je baby voelt zich veilig bij jou.
- Rustige beweging: wiegen, wandelen met de draagdoek of een ritje met de kinderwagen.
- Een warm kruikje op het buikje (altijd goed ingepakt en lauw, niet te zwaar).
- Fopspeen: zuigen/sabbelen geeft veel baby's rust.
- Witte ruis of rustige muziek.
- Inbakeren.
- Een boertje laten na de voeding, om lucht uit de maag te laten ontsnappen. Enkele minuten neerleggen en nadien rechthouden kan helpen om het boertje te laten.
- Houdingen waarbij je een fietsende beweging maakt met de beentjes en buikmassage.

Het belang van rust, ritme en regelmaat

Baby's hebben behoefte aan een voorspelbare omgeving. Dit geeft houvast en helpt overstimulatie te voorkomen.

- Rust: Prikkelarme momenten zijn belangrijk.
- Ritme: Houd een herkenbaar dagpatroon aan, ook al is het nog losjes.
- Regelmaat: Voorspelbare volgorde van voeden, verschonen, knuffelen en slapen.

Een baby kan niet 'verwend' worden in de eerste maanden. Troosten is altijd een goed idee.



Tot slot

Kolieken zijn zwaar – voor je baby, maar ook voor jou als ouder.
Vergeet jezelf niet. Neem hulp aan, praat erover, en gun jezelf pauzes.

Heb je vragen of zorgen? Aarzel niet om contact op te nemen met je huisarts, kinderarts of 'Kind en Gezin'.

Je staat er niet alleen voor.

Contact

Telefoonnummer kinderafdeling: **056/ 62 31 70**

Secretariaat pediatrie: **056/ 62 35 50**

Telefoonnummer onthaal: **056/ 62 31 11**

Auteur: Dienst Pediatrie

Publicatiedatum: december 2025

Doc: 8527

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem

Vijfseweg 150

8790 Waregem

T. 056/ 62 31 11

F. 056/ 62 30 20

E. info@ziekenhuiswaregem.be