

Zo kun je reflux bij baby's tegengaan

Reflux bij baby's. Het is een van de meest voorkomende symptomen bij baby's in hun eerste jaar. Hier zijn een aantal dingen die kunnen helpen om reflux bij baby's te helpen voorkomen en de symptomen te verlichten.

- Controleer je borstvoedingstechniek. Zorg ervoor dat je je baby goed aanlegt. De kraamverzorgster of het consultatiebureau kan hierbij helpen. Je kunt ook altijd onze borstvoedingsgids lezen over goed aanleggen.
- Zorg ervoor dat het hoofdje en het lijfje van de baby in een rechte lijn liggen bij het geven van borstvoeding.
- Hou je baby redelijk rechtop bij het geven van flesvoeding. Kijk [hier](#) ^[1] voor meer flesvoedingstips.
- Probeer meer pauzes te nemen en laat de baby vaker boeren tijdens de voeding.
- Vraag je kraamverzorgster of het consultatiebureau om te kijken terwijl je je baby laat boeren. Er zijn misschien wat trucjes.
- Houd de baby rechtop na een voeding. Blijf rustig knuffelen, bewaar het vliegtuigje spelen voor later.
- Als je flesvoeding geeft, probeer dan vaker kleinere voedingen te geven
- Ga niet anders eten als je borstvoeding geeft.

- Zorg ervoor dat je baby plat op zijn rug ligt om te slapen.

- Vermijd druk op het buikje van je kleintje - dus zet je baby niet direct na een voeding in een autostoeltje of wipstoeltje.

- Zorg ervoor dat je een schone hydrofieldoek of spugdoekje bij de hand hebt voor het opruimen.

- Praat met het consultatiebureau over probiotica - onderzoek heeft aangetoond dat *L. reuteri* verlichting kan brengen door de bacteriën in de darmen in balans te brengen.

- Praat met het consultatiebureau als de refluxverschijnselen van je baby na een paar weken niet verbeteren of als je baby niet aankomt of afvalt.

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/0-6-maanden/zo-kun-je-reflux-bij-baby%27s-tegengaan>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/0-6maanden/flesvoedingstips>