

Buikpijn

Wat als je kind veel klaagt over buikpijn?



Als je kind klaagt over buikpijn dan kan dat verschillende oorzaken hebben.

Het kan een lichamelijke oorzaak zijn, zoals obstipatie. Een bezoek aan de huisarts is verstandig.

Buikpijn kan ook een uiting zijn van stress, verdriet of een teken dat je kind niet lekker in zijn vel zit.

- Zorg voor gezonde, vezelrijke voeding en vocht.
- Zorg voor voldoende ontspanning, zoals buiten spelen, voorlezen, een massage of met een dekentje op de bank en knuffelen met papa of mama.
- Praat met je kind over wat er in hem omgaat.
- Sommige kinderen vinden het moeilijk om te praten. Misschien lukt het wel om een tekening te maken of het op te schrijven.
- Zorg voor rust en structuur in de dagelijkse bezigheden.
- Zorg goed voor jezelf. Heb je zelf stress, zorg dan dat je tot rust komt. Je kind kan dan mee ontspannen en jij kan je kind beter helpen.

Meer informatie over buikpijn: klik [hier](#)

Doorpraten? Welkom bij [pedagogisch advies](#)