

Huilt uw baby veel?

informatie, oorzaken en adviezen

Het huilen van baby's moet worden gezien als hun manier van communiceren. Het is hun (enige) manier om te laten weten dat ze honger hebben of een vieze luier. Dat ze moe of niet lekker zijn, niet fijn liggen, het koud of juist te warm hebben en ga zo maar door. Baby's huilen natuurlijk ook om de aandacht van hun ouders te kunnen trekken.

De meeste baby's stoppen met huilen, zodra aan hun vraag voldaan is. Ook kunnen ouders na verloop van tijd goed onderscheid maken in de verschillende manieren van huilen. Huilen vanwege honger klinkt bijvoorbeeld anders dan huilen om aandacht. Het huilen bij een baby met excessief (=overmatig) huilgedrag blijft in één intonatie en lijkt alleen maar ontzettend doordringend, scherp en schrill. Zo'n baby zal trouwens niet gauw stoppen met huilen of zal snel weer doorgaan, nadat hij* bijvoorbeeld opgepakt en getroost wordt.

Normaal huilgedrag

Alle baby's huilen meer gedurende de eerste drie maanden van hun leven. De normale huilduur verschilt per leeftijd: vlak na de geboorte huilt een kind gemiddeld 1-1,5 uur per dag; rond de zesde week bereikt het huilen een piek van gemiddeld 2-3 uur per dag; hierna is de huilduur gemiddeld 1,5 uur per dag. Bij de leeftijd van 3 maanden neemt het huilen bij veel baby's spontaan af.

Slapen en huilen hangen met elkaar samen: een baby die veel huilt, is vaak oververmoeid; een baby die weinig huilt, is uitgerust.

Excessief huilgedrag

De definitie van een baby met excessief huilgedrag is een baby die gedurende ten minste drie weken, ten minste drie dagen per week ten minste drie uur huilt. Ongeveer 15% van de gezonde baby's is een baby met excessief huilgedrag.

Problemen/ risico's

Een baby met excessief huilgedrag kan verschillende gevolgen hebben. Door het overmatig huilen van de baby kunnen de volgende situaties ontstaan:

- Oververmoeide ouders door aanhoudend slaapgebrek
- Verstoorde hechting tussen ouders en hun kind
- Te weinig aandacht voor andere gezinsleden (broertjes/zusjes/partner)
- Er is een gevaar dat u vermoeidheid het van u overneemt en dat u uw eigen kind door elkaar gaat schudden of slaan. U kunt dan niet meer goed nadenken. Ook al is het

natuurlijk uit pure overmacht, het valt onder kindermishandeling, het is levensgevaarlijk voor de baby en ook afschuwelijk voor uzelf.

Om deze gevolgen te beperken is het belangrijk om al vroeg hulp te vragen en te aanvaarden. Het is belangrijk dat een lichamelijke oorzaak van het vele huilen wordt uitgesloten. De arts van het consultatiebureau, de huisarts of de kinderarts onderzoekt uw kind. Soms is een opname in het ziekenhuis, voor observatie, nodig om een duidelijk beeld te krijgen.

Oorzaken

- **Een lichamelijke oorzaak**
Bij de meeste baby's met excessief huilgedrag wordt geen lichamelijke oorzaak gevonden. Als er wel een lichamelijke oorzaak wordt gevonden, zal deze behandeld worden.
- **Een psychische oorzaak**
Misschien zijn er spanningen thuis of bent u door omstandigheden oververmoeid en zit u in een vicieuze cirkel. Als u als ouder erg gespannen bent, dan voelt uw baby dat.
- **Prikkels van buitenaf**
Sommige baby's reageren heel sterk op prikkels van buitenaf. Denk o.a. aan roken en/of geluiden en/of meer activiteit(en) dan passend bij de leeftijd. Ze zijn dan verhoogd prikkelbaar en zullen meer gaan huilen.

Adviezen

Hoeveel uw baby huilt, heeft niets met u te maken. Het heeft te maken met zijn eigen ontwikkeling en hoe hij reageert op prikkels/zijn omgeving. De volgende adviezen kunnen helpen.

- **Rust**
Baby's gedijen meestal het beste in een rustige omgeving met niet te veel prikkels. Prikkels vermijden doet u door te zorgen dat de radio en de tv niet de hele dag aan staan. Door uw baby niet steeds onder de baby gym te leggen of voor de televisie neer te zetten. Ook te veel bezoek verstoort het dag-/slaapritme, doseer daarom het bezoek.

Sommige baby's zijn erg prikkelbaar en huilen daarom veel. Een baby moet langzaam leren om rustig te reageren op prikkels. U helpt hem door rustig te zijn en een regelmatig of voorspelbaar ritme aan te houden. Voorkom harde geluiden, lichtflitsen of onverwachte bewegingen door uw baby rustig op te pakken en rustig tegen uw baby te praten of te zingen, zachtjes te wiegen in bed/maxi-cosi of kinderwagen en rond te lopen.
- **Regelmaat**
Een vast ritme in slapen, wakker worden, drinken en spelen, geeft de baby rust. Zodra uw baby moe wordt, kunt u hem het beste 'wakker' naar bed brengen. Bedenk dat uw

baby een eigen ritme heeft, dat zich soms niet aanpast aan het ritme van u als ouders. Het is aan de ouders om zich aan te passen.

Slapen doet uw baby in zijn eigen wieg of bedje op een rustige plek, niet in de box. 's Nachts slaapt hij op een vaste plaats. Kinderen hebben baat bij regelmaat en structuur. Probeer de dag zoveel mogelijk in te richten volgens een vast patroon. Dit betekent op vaste tijden voeding geven, verdeeld over de dag, met een nachtpauze die uw baby aan kan en op vaste tijden laten slapen. Na de voeding is er tijd voor knuffelen, bezoek etc. (dus prikkels).

Slaaptips

U ziet dat uw baby moe is als hij bleek wordt, weg kijkt, gaapt, in zijn oogjes wrijft of jengelt en huilt. Breng dan uw baby naar bed. Soms heeft een baby 5 tot 20 minuten nodig waarin hij een beetje huilt of jengelt voor hij in slaap valt.

- Leg uw baby in bed als hij moe is, maar nog wel wakker. Geef hem de kans om zelf in slaap te vallen. Soms huilt hij nog even, dat is niet erg. Zo leert u uw kind om zonder hulp te gaan slapen.
- Volg een vast ritueel voor het naar bed gaan. Doe ook alles in een vaste volgorde als uw baby wakker wordt: eerst een schone luier, dan voeden, dan knuffelen of 'spelen' in de box en weer naar bed als hij moe wordt.
- Geef uw baby een vaste slaapplek en een vaste speelplek. U kunt uw baby het beste in zijn eigen bedje of ledikantje laten slapen. Probeer ook vaste slaaptijden aan te houden.
- Doe uw baby 's avonds in bad, in plaats van 's ochtends. Gebruik badproducten die rustgevend zijn, zoals kamille en lavendel.
- Zorg dat het rustig is. Breng uw baby ook rustig naar bed. Als er te veel prikkels zijn, kan uw kind gaan huilen of slecht slapen.
- Maak bij het naar bed brengen minder oogcontact. U geeft uw kind dan minder aandacht en dat helpt hem te beseffen dat hij alleen moet inslapen, ook als hij 's nachts wakker wordt.
- Houd de kamer zo donker mogelijk en doe het licht niet aan (of hoogstens een gedimd licht).
- Laat uw kind bij huilen, als het kan gewoon, in bed liggen. Troost uw kind in bed. Zoek geen oogcontact en probeer uw kind te troosten met een fopspeen. Evt. een hand op het voorhoofd en een hand op de buik leggen, wil ook wel rust geven.
- Ook kunt u bijvoorbeeld uw kind strelen, maar u kunt ook zachtjes zingen, neuriën of praten. Evt. kunt u een CD met rustgevende muziek speciaal voor een baby opzetten.
- Verschoon 's nachts alleen een luier als het echt nodig is.
- Een baby slaapt vaak beter als zijn armen en benen niet alle kanten op kunnen schieten. U kunt het bedje zo opmaken dat de deken tot de schouders van uw baby reikt, terwijl zijn voetjes tegen het voeteneinde liggen. Stop de deken lekker in, dan ligt uw kind stevig.
- Baby's die moeilijk in slaap vallen, kunnen baat hebben bij inbakeren.

Tot slot

Vat het overmatige huilen van uw baby niet persoonlijk op. Het is niet tegen u als moeder of vader gericht. Ook al voelt het soms wel zo.

Als u een baby met excessief huilgedrag hebt, is het belangrijk dat u op de been blijft. De zorg voor een baby met excessief huilgedrag kunt u niet alleen aan. Vraag daarom hulp van uw partner, uw ouders of andere mensen die dicht bij u staan en accepteer deze hulp. Als iemand anders even voor uw baby zorgt, probeer dan even het huis uit te gaan. Misschien kunt u ergens een paar uurtjes slapen, gaan winkelen of wandelen, of bijvoorbeeld naar de sauna gaan. Belangrijk is dat u even kunt ontspannen. Daarna kunt u de zorg voor uw baby weer beter aan. Als u uitgeput bent, probeer dan de zorg voor uw baby ook een nacht uit handen te geven. Laat de baby ergens logeren of zorg voor oppas thuis.

Probeer positief contact te krijgen/houden!

Vindt u het, mede door het vele huilen, erg moeilijk om positief contact te krijgen met uw baby? Of hebt u in plaats van liefdevolle gevoelens meer negatieve gevoelens of juist een heel erg 'neutraal' of emotioneel gevoel tegenover uw baby? Voelt het huilen van uw baby voor u als probleem/belasting?

Dan is het verstandig om contact te zoeken met uw huisarts, consultatiebureau of een hulpverlener.

** Op alle plaatsen in dit document waar gesproken wordt over 'hij' kan ook 'zij' gelden en voor 'hem' kan ook 'haar' gelden.*

- Er wordt algemeen aangenomen dat uw baby direct na de geboorte kan ruiken. Een vertrouwde geur (van moeder of vader) kan een troost zijn voor jonge baby's. Waarschijnlijk herkent uw baby u het best aan uw 'normale' (huid)geur. U kunt hiervoor gebruik van maken door een zakdoekje of spuuglapje op uw huid te dragen en daarna bij uw baby te leggen.
- Masseren is een goede vorm van lichamelijk contact met de baby. Een onrustige baby kan door massage een stuk rustiger worden. Het bezig zijn met massage geeft ontspanning, ook voor de ouder die het doet. Op het consultatie