



zuyderland

Baby's die 'veel' huilen

Informatie voor ouders/opvoeders

Deze folder is voor alle ouders die vragen hebben over het huilen van hun baby. Naast informatie over huilen wordt er uitleg gegeven over het toepassen van de regels met betrekking tot regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie.

Gewoon huilen en 'te' veel huilen

Baby's huilen vanaf het moment dat ze geboren worden. Het hoort bij het normale gedrag van baby's. Huilen is een manier om te communiceren met de ouders en opvoeders. Een baby huilt als hij/zij honger heeft, een vieze luier heeft, aandacht wil, pijn heeft, zich niet lekker voelt, gestrest of gewoon moe is en slaap heeft.

Het is dus normaal dat baby's huilen. Dit is een manier, net als lichaamstaal, waarop een baby iets duidelijk kan maken. Vaak reageert de baby op toenadering en contact. Dan stopt het huilen als je je baby voedt, verschoont, tegen je aanhoudt, tegen hem/haar praat en op tijd te slapen legt. Het kan echter ook zijn dat je baby toch blijft huilen en op geen enkele manier te troosten lijkt. Als dat vaak per dag voorkomt en voor het gevoel van de ouder lang aanhoudt, spreken we van overmatig huilen. Dit komt ongeveer bij 1 op de 10 baby's voor.

Als je baby maar blijft huilen, ga je zoeken naar oorzaken. Ligt het aan de voeding? Heeft mijn baby darmkrampen? Heeft mijn baby pijn? Hoe kan ik het vele huilen stoppen? Doe ik iets verkeerd? Moet ik van voeding wisselen? Heeft mijn baby medicijnen nodig? Helpt inbakeren misschien?

Het steeds maar blijven huilen van je baby kan je als ouder onzeker maken, maar ook wanhopig. Deze wanhoop kan er zelfs toe leiden dat ouders hun baby door elkaar schudden of mishandelen. Dit kan heel ernstige gevolgen hebben voor de baby.

In het schema hieronder staan gemiddelde slaap-, waak- en voedingsritmes van baby's beschreven.

De 'wakkere tijd' is inclusief de voedingstijd.

Leeftijd	Duur 'wakkere tijd' per keer in minuten	Duur slaapjes per keer in uur	Aantal voedingen per etmaal
0-2 weken	30 - 45	2 -3	6 -8
2-6 weken	45 - 60	2 -3	6 - 8
7-12 weken	60 -75	2 -3	5 - 6
3-5 maanden	1,5 uur	2	5

Oorzaken van 'te' veel huilen

Bij minder dan 5% van alle baby's die veel huilen en niet makkelijk te troosten zijn, is er een lichamelijke oorzaak van het huilen. Voorbeelden van oorzaken zijn: moeilijke stoelgang (obstipatie), oorontsteking, blaasontsteking of allergie voor koemelk. Bij de overige 95% van de baby's is dus geen duidelijke lichamelijke oorzaak te vinden.

Vaak is er sprake van een combinatie van factoren:

- **Kindfactoren:** Sommige baby's zijn meer prikkelbaar dan andere. Ze zijn meer schrikachtig als je ze oppakt en reageren meer op geluiden. Het is niet duidelijk hoe dit komt. Het kan te maken hebben met stress tijdens de zwangerschap, vroeggeboorte, een laag geboortegewicht of een gecompliceerde bevalling. Bij deze baby's kost het vaak meer moeite ze op hun gemak te stellen.
- **Ouderfactoren:** Als één van de ouders heel angstig of somber (depressief) is, heeft hij/zij over het algemeen meer moeite om goed te reageren op signalen (zoals het huilen) van de baby. Dit is vaak ook het geval als een ouder oververmoeid of gestrest is. Dit komt bijvoorbeeld doordat de baby veel huilt, er sprake is van een twee- of meerling, een ander kind in het gezin problemen heeft of geeft, er relatieproblemen zijn of er geen (steunende) partner aanwezig is, er problemen zijn in de familie of op het werk, een dierbaar iemand overleden of heel erg ziek is, of doordat er geen steun is van vrienden of familie.

Als er sprake is van dergelijke kind- en/of ouderfactoren, kan de relatie tussen ouders en kind onder druk komen staan. Hierin kan het huilen van de baby steeds meer toenemen en de baby (en vaak ook de ouder(s) en het hele gezin) steeds meer ontregeld raken. Hierbij kunnen behalve een toename in het huilen, ook vaak voedings- en slaapproblemen bij de baby ontstaan.

Wat kun je doen bij veel huilen?

Allereerst is het belangrijk dat duidelijk is of er wel of niet sprake is van een lichamelijke oorzaak. Als je baby veel huilt, is het goed dit te bespreken met de jeugdarts en/of jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau.

De jeugdarts onderzoekt je baby lichamelijk en zal, wanneer nodig, doorverwijzen naar de huisarts of kinderarts. Als er een lichamelijk probleem is, kan deze jeugdarts je baby bijvoorbeeld medicatie voorschrijven.

Als er geen sprake is van een lichamelijke oorzaak, kijkt de jeugdarts of jeugdverpleegkundige samen met je welke andere factoren mogelijk een rol spelen. Soms wordt dan gevraagd om een 24-uurs-dagboek in te vullen om inzicht te krijgen in hoe lang, hoe vaak en op welke tijdstippen je baby slaapt, wakker is, huilt, gevoed en verzorgd wordt.

Voorbeelden van oplossingen kunnen zijn:

- Passende adviezen over het aanbrengen van regelmaat, voorspelbaarheid en het verminderen van prikkels voor je baby
- Starten met inbakeren (als het aanbrengen van regelmaat, voorspelbaarheid en het verminderen van prikkels is geprobeerd, maar onvoldoende effect heeft)
- Adviezen over de borstvoeding of kunstvoeding
- Video-interactie begeleiding of video home training
- Adviezen over hoe om te gaan met stress (voor ouders)

Hieronder kunt u lezen hoe u regelmaat, voorspelbaarheid en het verminderen van prikkels kunt toepassen in de praktijk.

Voorspelbaarheid

Voorspelbaarheid ontstaat door de combinatie van regelmaat en eenduidigheid. Met eenduidigheid bedoelen wij dezelfde gebeurtenissen op dezelfde plek. Bijvoorbeeld slapen op dezelfde (rustige) plaats in hetzelfde bed. Ook spelen gebeurt op dezelfde plaats. Het liefst in de box.

Met regelmaat wordt een vaste volgorde bedoeld. Geen regelmaat op de klok, maar een regelmaat die uitgaat van opeenvolgende gebeurtenissen. Herhaling van gebeurtenissen geeft herkenning, waardoor uw kind in een vertrouwd ritme komt. Door gewenning aan bepaalde patronen komt uw baby toe aan de eigen slaapbehoefte. Een uitgeruste baby drinkt bovendien beter, huilt aanzienlijk minder en beweegt rustiger en gericht.

Volg de adviezen ten aanzien van regelmaat en eenduidigheid voor één tot twee weken strikt op. Dit is nodig om de vicieuze cirkel van veel huilen en weinig slapen te doorbreken. Bij een succesvolle aanpak kunt u na 3 tot 4 weken flexibeler gebruik maken van de adviezen.

Rust en regelmaat overdag

Het is belangrijk dat activiteiten elkaar steeds op dezelfde wijze opvolgen. Hanteer een vast patroon van:

- wakker worden
- geven van borst- of flesvoeding

- verschonen van uw baby voor, tijdens of na de voeding
- samen spelen, nog even lekker knuffelen/contact maken (praten) met de baby op schoot
- alleen spelen: op een vaste plaats (vanaf 4-8 weken). Het liefst in de box
- leg uw kind bij de eerste tekenen van vermoeidheid wakker in bed.

Eerste tekenen van vermoeidheid

De eerste tekenen van vermoeidheid zijn:

- bleek worden
- gapen
- in de ogen wrijven
- jengelen
- drukker worden
- wegstaren.

Slaap-, waak- en voedingsritme van baby's

De voedingsmomenten van uw kind zijn bepalend voor dit ritme. Overdag kan de voeding plaatsvinden met een minimale tussentijd van twee uur en een maximale tussentijd van vier uur (gerekend vanaf het begin van de vorige voeding).

Hongersignalen

Hoe herkent u hongersignalen? Uw baby geeft op verschillende manieren aan dat hij of zij honger heeft. Dat kan door:

- smakgeluidjes te maken
- te sabbelen op de handjes
- met de tong de lipjes 'likken'
- zuigbewegingen te maken met de tong
- zoekbewegingen te maken met het hoofdje.

Kans van slagen

Vergroot de kans van slagen door:

- Bewust voor deze aanpak te kiezen. Een weloverwogen besluit tot veranderen maak standvastig.
- Houd een eenduidige regelmaat aan.
- Blijf consequent.
- Accepteer in slaap huilen (met name de eerste twee dagen en dan in afnemende mate) als een manier van loslaten in de overgang naar het op eigen kracht in slaap vallen.

- Een kookwekker kan de eerste twee dagen een hulpmiddel zijn voor het objectief meten van de tijdsduur van het in slaap huilen. Dit lijkt vaak langer dan het in werkelijkheid is.

Prikkelreductie

Vermijd een te veel aan prikkels door:

- Een televisie en/of radio die aanstaat.
- Het gebruik van een wipstoel of maxi-cosi buiten de voedingsmomenten.
- Het voortdurend vermaken van kinderen.
- Door het gebruik van mechanisch aangedreven speelgoed.
- Door het gebruik van de babytrapeze of babygym voor een kind jonger dan drie maanden. Wij adviseren u deze pas vanaf een leeftijd vanaf drie maanden te gebruiken.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Schroom niet en neem contact op met uw jeugdverpleegkundige of jeugdarts van Zuyderland Jeugdgezondheidszorg.

Bron:

*Informatiefolder voor ouders van baby's die veel huilen. NCJ
Rust regelmaat en prikkelreductie. Ria Blom*

Bereikbaarheid

Zuyderland JGZ is bereikbaar via het centrale nummer van Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG)

Maandag t/m vrijdag van 09.00 – 12.30 uur

Telefoonnummer: 046 -750 7000

Websites

www.zuyderland.nl

www.cjg-wm.nl