



Als het huilen je te veel wordt

informatie voor ouders

HUILEN

Alle baby's huilen. Het is normaal gedrag in de ontwikkeling van een baby. Het is een manier van communiceren. Baby's kunnen om verschillende redenen huilen. En het huilen klinkt altijd anders. Het huilgeluid geeft je informatie over wat er aan de hand kan zijn. En hoe je hierop het beste kunt reageren. Hoe meer je naar je baby kijkt en luistert, hoe beter je zijn lichaamstaal leert "verstaan". Neem de tijd om hem op deze manier te leren kennen. Na een tijdje ken jij je baby als geen ander. Baby's huilen in de tweede week gemiddeld één uur per dag. Daarna neemt het huilen toe tot de baby ongeveer zes tot acht weken oud is. Gemiddeld huilen baby's op die leeftijd twee tot drie uur per dag. Daarna neemt het huilen weer af, ook wanneer je niets bijzonders doet. Dit patroon van huilen heeft waarschijnlijk te maken met de ontwikkeling van het centraal zenuwstelsel. Alle baby's laten dit patroon van huilen zien. Natuurlijk is ieder kind anders en kunnen de verschillen groot zijn als het om het huilen gaat.

Meestal huilen baby's meer aan het eind van de middag of in de vroege avond. Dit kan te maken hebben met de opgedane indrukken gedurende de dag. Je kunt het aantal keren dat een baby gaat huilen niet altijd verminderen met goede zorg. Maar door goed op de signalen van je baby te reageren en hem bij ontroostbaar huilen bij je te nemen en lekker te knuffelen of zachtjes te wiegen, huilt hij vaak wel minder lang per keer. Als je twijfelt of je baby ergens last van heeft, vraag dan advies aan de jeugdarts of jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau.

Bedenk altijd: hoe indringend je baby ook huilt en hoe wanhopig je daar ook van wordt: blijf je baby met zachtheid behandelen.

TROOSTEN EN KALMEREN

Het is goed om een ontroostbaar huilende baby op te pakken en veilig tegen je aan te houden. Baby's moeten veel indrukken verwerken. Daar hebben ze hun ouders hard bij nodig. Zachtjes praten tegen je baby, een liedje zingen of rustig heen en weer wiegen kan dan fijn zijn. Hij hoort je stem en je hartslag, voelt hoe hij samen met jou beweegt, en komt daardoor vaak tot rust. Een drager of draagdoek is in deze situatie fijn om te gebruiken. Als je een drager zoekt, kies dan voor een exemplaar met een breed zitvlak. Dit is belangrijk voor de heupjes. De beste 'zit' heeft een goed geknoopte draagdoek. Je baby voelt zich hier geborgen in, het hoofdje wordt goed ondersteund, het lijkt wel een beetje op de omhulling van de vertrouwde baarmoeder. Let op dat hij zo dicht tegen je aan niet te warm wordt; trek hem niet te veel kleren aan en hou zijn hoofdje vrij. Het is goed om je huilende baby tegen je aan te houden en te kalmeren, maar denk ook aan jezelf. Zorg dat je zelf voldoende rust krijgt. Op het consultatiebureau kun je advies vragen.

De eerste tijd na de geboorte is het onmogelijk om een baby te verwennen. Vroeger dacht men daar anders over. Je kunt je baby nooit genoeg aandacht en geborgenheid geven. Maar baby's kunnen al wel heel jong wennen aan bepaalde patronen.

Soms wordt het te veel

Het komt voor dat een baby meer van je vraagt dan je op een bepaald moment aan kunt. Bijvoorbeeld als je baby erg veel huilt. Het blijft moeilijk om te zien en te horen dat hij het niet naar zijn zin heeft. Misschien willen familieleden of vrienden je een beetje steun geven, zodat jij even rust krijgt.

WAAROM IS HET GEVAARLIJK OM EEN BABY DOOR ELKAAR TE SCHUDDEN?

Het hoofd van een baby is erg groot en zwaar in vergelijking met de rest van zijn lijf. Door de baby door elkaar te schudden, beweegt het hoofd ook met grote kracht heen en weer. Een baby is nog niet sterk genoeg om dit tegen te houden. Door deze harde op en neer gaande beweging kunnen bloedingen of kneuzingen in de hersenen ontstaan. Hierdoor kan een baby overlijden. Of er ontstaat schade, waardoor de baby blind of doof wordt, stuipen krijgt of leermoeilijkheden of gedragsproblemen ontwikkelt. Vraag hulp als je je heel boos of gefrustreerd voelt door het huilen van je baby. Er zijn veel manieren waarop je hulp kunt krijgen. Praat erover op het consultatiebureau of bij de huisarts. Zij kunnen je baby ook extra nakijken op eventuele medische oorzaken van het huilen en je ondersteunen in deze moeilijke periode.

Wat kun je doen als het je te veel wordt?

- Leg je baby op een veilige plaats, zoals zijn bed of de box
- Loop even de kamer uit
- Ga pas terug naar je baby als je weer rustig bent

Praat erover met familie, vrienden, het consultatiebureau, de huisarts of de kinderarts. Je staat er niet alleen voor.

MAAR SCHUD, SLA OF SMOOR JE BABY NOOIT.

Zes tips om lang huilen te voorkomen en beter te slapen

Iedere ouder heeft uiteindelijk zijn eigen manier om zijn baby te troosten of gerust te stellen. Maar soms huilt je baby veel meer dan je had verwacht. De volgende zes tips kunnen dan misschien helpen. Ze helpen om het leven van je baby voorspelbaar te maken. Dat is fijn, zeker voor baby's die snel geprikkeld raken. Helpen deze tips niet voldoende om je baby lekker te laten slapen? Of blijft je baby veel huilen? Overleg dan met het consultatiebureau wat je nog meer kunt doen.

1. Een regelmatig ritme

Baby's moeten aan heel veel nieuwe dingen wennen. Daarom is voorspelbaarheid prettig. Ze herkennen situaties beter. Breng daarom een duidelijke regelmaat aan in de dag. Met regelmaat bedoelen we dat de gebeurtenissen op een dag een vaste volgorde hebben. Met regelmaat bedoelen we niet dat de gebeurtenissen op een vast tijdstip moeten gebeuren. Vooral een voorspelbare volgorde van gebeurtenissen is belangrijk. Voed je baby zodra hij wakker wordt, knuffel of speel daarna lekker met hem. De eerste paar weken bestaat het ritme van je baby eigenlijk alleen uit voeden en slapen. Na zo'n 4 à 6 weken kan je baby wat langer wakker blijven, en is er na het knuffelen nog even tijd om in de box te spelen.

2. Leg je baby moe maar wakker in bed

In het begin valt je baby vaak tijdens of direct na het voeden al in slaap. Maar na een paar weken zal hij na het voeden vaak nog even wakker zijn. Als je baby nog wakker is na het voeden, kun je hem nog even lekker knuffelen en samen genieten. Als hij moe begint te worden, leg hem dan wakker in zijn bed. Zo volg je zijn natuurlijke ritme en wordt het bed voor hem een bekende slaapplek. Laat je baby zelf in slaap vallen, hij heeft daar geen hulp bij nodig. Natuurlijk zal hij soms een beetje mopperen. Maar dat mag, want vaak moeten baby's eerst even wennen aan het bed. Zo leert je baby om zelf, zonder jouw hulp, in slaap te vallen. Hij zal nu slapen tot hij weer wakker wordt van de honger. Kijk en luister goed naar je baby. Na een tijdje merk je dat je goed gaat herkennen wanneer hij moe wordt.

3. Slaapritueel

Maak het naar bed gaan voor je baby zo voorspelbaar mogelijk. Dat voelt veilig en vertrouwd voor hem. Zorg voor een vaste, veilige slaapplek. Leg je baby zoveel mogelijk in hetzelfde bed op dezelfde plek. Gebruik een vast ritueel voor het slapen gaan. Een vaste volgorde van gebeurtenissen. Bijvoorbeeld: in bad, een schone luier, samen een boekje bekijken (als je baby wat ouder is) en een liedje zingen. Leg je baby in bed, geef een kus en zeg bijvoorbeeld: "Dag lieverd, lekker slapen". Zo weet hij wat er komen gaat. Een paar weken na de geboorte kun je al met een slaapritueel beginnen.

4. Vermijd te veel prikkels

Baby's kunnen te veel prikkels nog niet verwerken. Ze worden er onrustig van, gaan meer huilen of slapen slechter. Beelden van de tv of geluiden van de radio zijn snel te veel voor een baby. Maar ook van veel bezoek en uitstapjes kan je baby onrustig worden. Let goed op het gedrag van je baby. Wordt hij onrustig van uitstapjes of drukte om hem heen, doe dan wat rustiger aan.

5. Een rustige slaapkamer

Laat je baby tot hij 6 maanden oud is bij jou op de kamer slapen, in zijn eigen wieg of ledikant. Zo kun je hem 's nachts goed in de gaten houden. Na een nachtvoeding leg je hem ook gemakkelijk weer terug in zijn eigen, veilige bed. Vanaf 6 maanden kan je baby op een eigen kamer slapen, maar bij jou op de kamer is natuurlijk ook nog prima.

Laat je baby of peuter slapen:

- in een rustige, donkere slaapkamer (gebruik een verduisterend (rol)gordijn);
- niet te warm of te koud (15 tot 18°C is warm genoeg);
- zonder televisie of computer op de kamer.

6. Een strak opgemaakt bedje

Een baby slaapt vaak beter als zijn armen en benen niet alle kanten op kunnen schieten. Leg je baby altijd op zijn rug in bed (vanaf de geboorte), met zijn voeten tegen het voeteneind. Het laken en deken stop je stevig in, tot onder de matras. Als dat niet goed past, kun je het laken en deken overdwers draaien. Dek je baby toe tot de kin. Als je baby wat groter wordt, is het veiliger een trappelsak te gebruiken. Dan draait hij niet zo snel op zijn buik.

© dr. B.E. (Bregje) van Sleuwen | TNO | april 2015

Wat kun je
doen als het je
te veel wordt?

- Leg je baby op een veilige plaats, zoals zijn bed of de box
- Loop even de kamer uit
- Ga pas terug naar je baby als je weer rustig bent

Praat erover met familie, vrienden, het consultatiebureau, de huisarts of de kinderarts. Je staat er niet alleen voor.

**MAAR SCHUD,
SLA OF SMOOR
JE BABY NOOIT.**

Blijf rustig

