

## Omgaan met een baby die veel huilt

Een huilbaby is een schijnbaar gezonde, goed gevoede baby, die gedurende minimaal drie uur per dag huilt, gedurende ten minste drie dagen per week en dit drie weken of langer. Soms is dat huilen zo krachtig, dat uw kind ontroostbaar lijkt. Het aanhoudende gehuil van uw baby roept vaak een gevoel van machteloosheid op.

### Kenmerken van huilbaby

Huilbaby's zijn over het algemeen erg actieve, onrustige, pittige, schrikachtige en snel geprikkelde baby's. Een prikkelbare baby is sneller vermoeid, slaapt slecht en drinkt vaak onregelmatig kleine beetjes. Ze kunnen moeilijk tot rust komen, maaien met armpjes en beentjes, maken zich heel boos en zijn ontroostbaar. Daardoor blijft het huilen en raakt de baby nog meer vermoeid. Meestal leidt dit huilgedrag tot reactie van mensen in de omgeving (de ouders) om de baby op allerlei manieren te troosten. Dit kan de onrust bij de baby versterken. Bovendien ontstaat bij de ouders onrust en ongerustheid. Baby's voelen dit feilloos aan en reageren daar ook weer op.

U komt zo in een vicieuze cirkel, die moeilijk te doorbreken is.

Daarnaast is het huilen van deze baby's niet zoals het gebruikelijke jengelen, maar intens en doordringend en lijkt de baby pijn te hebben. De oorzaak van extreem huilen is zelden het gevolg van een ziekte. Meestal is het onrust en spanning die de baby heeft opgebouwd.

### Normaal huilgedrag

Huilen hoort bij het normale ontwikkelingsproces. Alle baby's huilen; tenslotte is dit hun enige manier om te communiceren. Baby's huilen normaliter anderhalve uur per dag. De meeste baby's beginnen na twee weken regelmatig te huilen en de piek van het huilen is rond de zes tot acht weken. Dan huilen ze gemiddeld drie uur per dag. Daarna neemt het huilen geleidelijk af.

### Slaapwaakritme

Een baby van vier weken oud is vaak binnen een uur na het wakker worden weer moe. Een uur om te voeden, te verschonen en te knuffelen is dus zo voorbij.

|               |                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------|
| 0 - 2 weken   | 30 - 45 minuten wakker per keer, inclusief voedingstijd |
| 2 - 6 weken   | 45 - 60 minuten wakker per keer, inclusief voedingstijd |
| 7 - 12 weken  | 60 - 75 minuten wakker per keer, inclusief voedingstijd |
| 3 - 5 maanden | 1,5 uur wakker per keer, inclusief voedingstijd         |

*De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.*

Vaak wordt een baby die huilt opgepakt, getroost en gedragen. De baby wordt in dat geval weer alert, kijkt rond en/of lacht naar u. U kunt denken dat uw baby nog niet moe is. Het tegendeel is echter waar. Baby's kunnen op deze manier overactief gedrag aanleren. Ze blijven wakker en zijn continu bezig nieuwe prikkels te verwerken. Omdat de vermoeidheid niet wordt verholpen, kost het ze moeite in slaap te vallen als ze vervolgens wel in bed worden gelegd. Daardoor gaan ze huilen, korter slapen, vallen ze tijdens de volgende voeding in slaap en drinken ze niet genoeg. Het gevolg is dat ze eerder honger hebben en sneller gaan huilen.

### **Slaapsignalen van de baby**

Het is belangrijk dat u de slaapsignalen van uw baby leert herkennen. Deze signalen kunnen zijn:

- Gapen;
- Bleek worden;
- Rode wangen en/of oren;
- Friemelen aan de oren;
- In de ogen wrijven;
- Wegkijken of afwenden, van u of van het speelgoed;
- Jengelen (later huilen);
- Druk doen (armen en benen bewegen, overstrekken, vuistjes).

### **Tips om de baby te laten slapen**

1. Leg uw baby bij de eerste slaapsignalen (nog wakker) in het bedje. Laat de baby niet op schoot of in de box slapen. Als u uw baby steeds wakker in zijn eigen bedje legt in een rustige kamer, went hij/zij aan deze regelmaat en valt gemakkelijk in slaap.
2. Zorg voor een vast slaapritueel en een vaste slaapruiimte. Denk daarbij aan verschonen, gordijnen dicht doen, in bed leggen, strak instoppen en een muziekdoosje aan. Voorspelbaarheid geeft uw baby rust en veiligheid, zodat hij/zij weet wat er komen gaat en makkelijker in slaap valt.
3. Comfortabele slaapkleding is belangrijk.
4. Stoor uw baby niet tijdens het slapen.
5. Biedt regelmaat en voorspelbaarheid aan. Dit betekent niet dat alles op een vaste tijd gebeurt, maar wel in een vaste volgorde. Bijvoorbeeld: wakker worden – eten – verschonen – knuffelen – slapen. En een vaste plek voor iedere activiteit, zoals slapen in bed en spelen in de box. Op herkenbare momenten van de dag, bijvoorbeeld het huiluurtje 's avonds, kunt u uw baby in een draagdoek dragen.
6. Gaat uw baby tijdens de slaaperiode huilen, wacht dan even af. Wordt het huilen serieuzer (harder, langer, onafgebroken krijsen) troost uw baby dan zoveel mogelijk in bed. Dit kan onder andere door:
  - Bij ontlasting de luier te verschonen (zeker bij rode billen);
  - Opnieuw strak in te stoppen;

- Een hand op hoofd of buik te leggen;
- Een fopspeen te geven;
- Uitproberen of uw stem rust geeft of juist uw baby extra alert maakt;
- Muziekdoosje nog een keer aanzetten;
- Voor een goede nachtrust van uw baby maakt u zo min mogelijk licht en geluid.

7. In de avonden hebben veel baby's een huiluurtje en/of darmkrampjes. Het kan zijn dat het de baby niet lukt in slaap te vallen. In dit geval probeert u eerst de baby te troosten. Lukt dit niet, dan kunt u de baby bij u houden. De vlieghouding (met het buikje op uw arm) helpt goed bij darmkrampjes. Liggen op de borst van de ouders terwijl die lekker op de bank liggen is ook een optie. Het huiluurtje is de enige uitzondering op de dag dat u mag afwijken van bovengenoemde adviezen.
8. Soms kunnen onrust en huilen eerst toenemen na bovenstaande adviezen. Dit is een gezond protest tegen een nieuwe onbekende koers. Schenk hier geen aandacht aan en accepteer de onrust en het huilen. Vaak duurt dit drie tot vijf dagen. Zodra uw baby eraan gewend is, blijft alleen het 'gezonde huilen' over.

## **Overige adviezen**

### **Krampjes**

Het kan helpen om de baby tegen je aan te houden, je hand op zijn buikje te leggen of hem zachtjes te masseren. Ook een lauwwarme doek of een badje kan verzachtend werken.

### **Huilbui**

Probeer zo rustig mogelijk met je baby om te gaan. Alles wat extra stimuleert of prikkelt kan je baby onrustiger maken.

### **Doorhuilen**

Neem even afstand, leg hem in zijn wiegje en probeer het later nog eens opnieuw. Ook voor jou kan dit afstand nemen even ademruimte bieden. Probeer je in deze tijd ook wat te ontspannen. Hierna kan je met nieuwe moed je baby troosten. Houdt je baby spontaan op met huilen? Controleer dan of hij rustig en veilig slaapt!

### **Praten**

Praat met je baby. Het kan verrassend zijn hoe jouw baby reageert. Communicatie is erg belangrijk, de baby heeft veel behoefte aan contact en aandacht.

### **Maak gebaren en grimassen**

Dit is ook een vorm van communicatie waarop de baby ook goed kan reageren.

### **Aandacht geven**

Neem voldoende tijd voor je baby. Ook als de baby stil is, is het belangrijk om tijd te nemen om het contact te herstellen en veiligheid te bieden. Probeer af te stemmen aan de behoefte van de baby. Wanneer je enkel aandacht aan hem schenkt tijdens het huilen, leert de baby snel dat huilen aandacht oplevert.

### Advies bij overprikkeling

Een baby is meestal gevoelig voor (een teveel aan) prikkels. Door te veel drukte raakt de baby oververmoeid. Hierdoor kan de baby moeilijk inslapen. Wat kunt u doen?

- Vermijdt overprikkeling;
- Huilt de baby uit oververmoeidheid leg hem dan in bed;
- Laat de baby niet teveel van hand tot hand gaan;
- Zet tv en radio minder hard of uit;
- Maak de omgeving minder uitdagend/saaier door bijvoorbeeld een hemeldoek boven de wieg te hangen;
- Neem de baby niet mee naar drukke gelegenheden.

### Hoe hou ik mijn baby vast?

Baby's die onrustig zijn en veel huilgedrag laten zien, overstrekken hun lichaampje. Dit uiten zij door het hoofdje naar achteren te gooien, te duwen op de voetjes als ze op hun rug liggen, uit je armen te duwen als je ze vast hebt en het maaien van de armpjes. De onderstaande adviezen zijn erop gericht om dit overstrekken te voorkomen. Door de baby's in een ronde houding te houden laten zij minder onrust en huilgedrag zien.

#### 1. Oppakken met rotatie (draaiing)

- rol de baby eerst op de zij
- ga met je arm achter de schouder langs
- pak de baby vast bij de bovenarm
- draai de baby zo naar je toe en pak hem op in gebogen houding (zie tekeningen)



#### 2. Dragen tegen je schouder

- een hand ondersteunt de bovenbenen
- andere arm steunt de schouders en rug
- hoofdje van het kind zoveel mogelijk tegen je eigen schouder aan



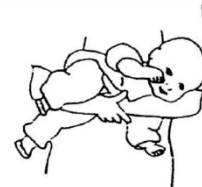
### 3. Dragen in de holte van je arm

- rug is goed gesteund, zo nodig het hoofdje ondersteunen
- bij het bovenbeen vastpakken, andere beentje rust tegen je aan
- baby zit diep in de holte van je arm en kan rondkijken of iets vast vastpakken



### 4. Dragen in buikligging tegen je aan

- hoofdje ligt op je onderarm
- een arm steunt de borst
- andere arm, tussen de benen door, steunt de buik



### 5. Dwars liggen op het aankleedkussen

- bij baden en verschonen, ook te gebruiken in de box
- kind ligt wat stabielier doordat hoofd en billen iets omhoog liggen
- goede houding om contact te maken



### 6. Baden in de emmer

- hoofd in middenlijn, rondkijken mogelijk
- beentjes zijn goed gebogen
- pas goed de hoeveelheid water af
- tummy-tub of een (doorzichtige) emmer



### 7. Baden in een babybad

- laat de voetjes van de baby rusten tegen de opstaande rand van het badje
- laat de billen rusten op de bodem van het badje
- houdt de baby zoveel mogelijk in een gebogen houding
- leg evt een doek over zijn buikje, dit geeft een gevoel van geborgenheid

### 8. Liggen in zitzak/voedingskussen

- zitzak niet te zwaar gevuld
- voedingskussen in een kussensloop stoppen, zodat de baby niet te ver in het kussen kan zakken
- eventueel speelgoed op buikhoogte hangen
- niet alleen laten!



### 9. Zuster Liselotte houding

- goede houding om contactspelletjes te doen
- massage houding
- eventueel rustig wiegen met de benen



**Inbakeren**

Inbakeren is het inwikkelen van de baby voor het slapen gaan, bij voorkeur in een speciale inbakerzak. Inbakeren kan de baby een veilig gevoel geven en het geeft rust omdat de ledematen (met name de armen) beperkt worden in het bewegen. Dit kan leiden tot minder huilen.

Inbakeren is af te raden bij baby's jonger dan 2 weken. Bij baby's ouder dan 4-6 maanden, moet het inbakeren direct gestopt worden zodra de baby kan omrollen van rug naar buik. Het inbakeren moet alleen tijdens slaapmomenten worden toegepast. Op andere momenten is lichamelijke beweging nodig om te kunnen ontwikkelen! De benen mogen om dezelfde reden nooit strak ingebakerd worden.

**Vragen?**

Heeft u nog vragen? Bel dan de afdeling fysiotherapie en vraag naar de kinderfysiotherapeut, telefoonnummer (040) 888 90 40. Of bel naar de kinderafdeling en vraag naar de pedagogisch medewerker, telefoonnummer (040) 888 93 80.