

INFORMATIEFOLDER VOOR OUDERS VAN BABY'S DIE VEEL HUILEN

Waarom deze folder?

Deze folder is voor alle ouders die vragen hebben over het huilen van hun baby. Ook voor ouders die zich geen raad weten met hun steeds maar huilende baby, die niet of nauwelijks te troosten lijkt. Als je baby maar blijft huilen, ga je zoeken naar oorzaken. Licht 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. Het kan een schaduw werpen over het plezier en geluk van alle gezinsleden. 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.

Om ouders van baby's die veel huilen goed te kunnen helpen, is door betrokken hulpverleners een richtlijn gemaakt. De inhoud is gebaseerd op wat op dit moment vanuit de wetenschap bekend is over veel huilen van baby's in de eerste maanden.

In deze folder worden de belangrijkste adviezen van deze richtlijn weergegeven. Eerst wordt toegelicht wat de functie van huilen is. Vervolgens gaan we in op mogelijke oorzaken van veel huilen en wat je er aan kan doen. Tot slot wordt aangegeven waar je als ouder naar toe kunt gaan met vragen en problemen.

Nederlands Centrum Jeugdgezondheid

Churchilllaan 11
3527 GV Utrecht
www.ncj.nl

ncj Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid

Informatiefolder voor ouders van baby's die veel huilen

ncj Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid

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 verzorgers. 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.

We zien overal in de wereld dat baby’s vanaf de geboorte tot de leeftijd van 6-8 weken steeds meer gaan huilen. Op de leeftijd van 6-8 weken huilen baby’s gemiddeld 2-2,5 uur per dag. Daarna neemt het aantal uren dat baby’s per dag huilen weer af. Vanaf de leeftijd van 12 weken blijft het aantal uren huilen voor de rest van het eerste levensjaar ongeveer gelijk (gemiddeld 1-1,5 uur per dag).

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 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.

Lichamelijke 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 of het Centrum voor Jeugd en Gezin. De arts onderzoekt je baby lichamelijk en zal, wanneer nodig, doorverwijzen naar de huisarts of kinderarts. Als er een lichamelijk probleem is, kan deze arts je baby bijvoorbeeld medicatie voorschrijven. Dit komt maar heel weinig voor: bij minder dan 5% van alle baby’s.

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.

Op basis van dit gesprek en het dagboek wordt in overleg met de ouders gekeken naar mogelijke oplossingen of behandelingen. Voorbeelden van oplossingen 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)
- Hulp van een kinderfysiotherapeut, maatschappelijk werker, pedagoog, psycholoog of psychiater.

Uit de praktijk blijkt dat ouders vaak zelf verschillende soorten (fles)voeding uitproberen om het huilen te verminderen. Het overstappen van borstvoeding op flesvoeding helpt meestal niet. Het advies is om door te gaan met borstvoeding, als dit mogelijk is en de baby voldoende groeit. Het wisselen van type flesvoeding helpt meestal ook niet. Het advies is om alleen in overleg met het consultatiebureau te wisselen van voeding. In de meeste gevallen geeft het wisselen van voeding extra onrust en geen verbetering wat betreft het huilen.

Soms is er meer nodig. Er zijn verschillende interventies die voor bepaalde kinderen en ouders ontwikkeld zijn. In overleg met de jeugdarts en jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau, de huisarts of de kinderarts kan er gekeken worden welke van deze oplossingen het beste bij jou en je baby past.

Er kan soms ook, samen met de ouders, besloten worden tot een time-out. Familie of vrienden kunnen wellicht de zorg voor je baby even overnemen. Soms is een korte opname van de baby nodig om het gezin even tot rust te laten komen. Opname in het ziekenhuis komt weinig voor, omdat het huilen zelden een lichamelijke oorzaak heeft.

Meer informatie?

Het is belangrijk om op tijd hulp te vragen. Want als je baby ‘te’ veel huilt, kan je oververmoeid raken. Je hoeft het als ouder(s) niet alleen te doen. Ga met je vragen naar het consultatiebureau, je huisarts of kijk op de website: www.ncj.nl.

Deze folder is samengesteld door de projectgroep van de multidisciplinaire richtlijn “Preventie, signalering, diagnostiek en behandeling van excessief huilen bij baby’s” van TNO (2012).