



Mijn baby huilt (overmatig) ... Wat nu?

Geef de hoop niet te snel op!

Gun elke aanpak die u probeert voldoende tijd. Kinderen hebben gemiddeld 2 weken nodig om te wennen aan een nieuwe situatie.

Er komt een tijd dat deze periode achter u ligt. Herhaal de volgende mantra in uw hoofd: "This too, shall pass".

Zorg voor jezelf

- Ga niet aan uzelf twijfelen en hou de moed erin: u bent een goede ouder, u doet het prima. Het ligt niet aan u.
- Neem voldoende rust en ontspanning.
- Geniet van de leuke momenten samen en betrek ook de broertjes en/of zusjes erbij.

Zorg voor uw partner

- Spreek beurtrollen af, bv. 's nachts, en kolf dan op voorhand af.
- Verlies uzelf niet in de nieuwe (ouder)rol. Maak ook tijd voor en geef aandacht aan uw partner.

Sta hulp toe

- Regel een oppas of laat de baby ergens logeren.
- Praat met iemand over uw moeilijkheden:
 - Vertrouwenspersoon
 - Lotgenoten (bv. 'steunpunt huilbaby's' op Facebook)
- Zoek hulp bij een (kinder)arts, regioverpleegkundige en/of een (kinder)psychologe
 - Neem uw huiddagboek mee.
 - Als ouder van een huilbaby voelt u zich onzeker. U heeft alles al geprobeerd om hem stil te krijgen, maar niets lijkt te werken. U voelt zich machteloos, ongerust, schuldig, vermoeid, ontmoedigd ... Sommige ouders merken dat deze gevoelens een negatief effect hebben op de interactie met hun kind (bv. ze gaan hun kind bewust mijden, hebben geen positieve momenten meer samen ...) of voelen zich op momenten zo wanhopig dat de druk te groot wordt en dat ze dingen doen die gevaarlijk zijn voor het kind (bv. het kind schudden om het te doen bedaren). Sommige ouders ontwikkelen depressieve gevoelens ...

U hoeft hier niet alleen in te staan. Er zijn professionals die u/jullie kunnen ondersteunen en helpen.

1. Inleiding

Alle baby's huilen van tijd tot tijd. Ze kunnen immers nog niet goed communiceren en gebruiken daarom hun gehuil als nummer één **communicatiemiddel**. Het is de enige manier om **gevoelens van onlust** aan u duidelijk te maken. Zo laat hij merken dat hij u **nodig heeft**. Om een huilertje te veranderen in een blijde baby zijn onderstaande aandachtspunten cruciaal.

2. Rust, regelmaat en routine

Rust, regelmaat en routine zijn sterke behoeftes van kinderen, zeker wanneer ze nog zo klein zijn.

Baby's zijn net een spons: alle indrukken komen keihard binnen, er is nog geen filter zoals wij die als volwassenen wel hebben. Dat is best vermoeiend en overweldigend! Rust bekomt u door **overstimulatie te vermijden**: stel hen zo min mogelijk bloot aan geluiden van onder meer radio of televisie, beperk de speelgoedjes in de box en maak niet te vaak onnodig belastende of vermoeiende uitstapjes (max. één per dag).

Zeker bij baby's die bijzonder veel huilen en prikkelgevoelig zijn, is de behoefte aan vaste regelmaat meestal groter dan bij andere baby's. Alle baby's hebben **vaste structuur** nodig, een duidelijk patroon. Regelmaat betekent niet dat u alles op de klok doet. Het betekent wel dat u een voorspelbare volgorde van activiteiten hebt (bv. wakker worden, verschonen, voeden, even knuffelen of spelen en bij de eerste signalen van vermoeidheid in bed tot rust komen en slapen ...). Ook de activiteiten op zich kan u best volgens een vast patroon of manier laten verlopen (bv. telkens op dezelfde manier een badje geven, volgens een vast patroon te slapen leggen ...). Wanneer u rituelen koppelt aan activiteiten maakt u het leven van uw kind nog **voorspelbaarder** (bv. een liedje zingen of afspreken voor slapengaan). Dit alles biedt gevoelens van rust en veiligheid.

3. Troosten

Laat uw baby **nooit lang huilen**. Wat ook niet wil zeggen dat u onmiddellijk moet reageren bij het eerste schreeuwetje. Hou wel toezicht. Te veel knuffelen of verwennen is nog steeds een mythe die heerst en waarvoor u vaak wordt gewaarschuwd, maar u kan uw baby tijdens de eerste 6 levensmaanden niet verwennen. Troosten draagt bij tot gevoelens van **veiligheid en vertrouwen** in u als zorgfiguur. Wanneer u te lang wacht met reageren op het gehuil is het moeilijk de eerste oorzaak van het huilen te achterhalen. De baby is bijvoorbeeld gestart met huilen omwille van honger, wordt dan boos en is daarna te moe om nog te drinken.

Let op: **baby's leren snel**! Ze hebben snel door dat huilen een uitstekend middel is om uw aandacht te trekken. Knuffel daarom ook wanneer hij niet huilt, reageer op zijn lachen en brabbelen ...

Troosten doe je door uw kind rond te dragen, oogcontact te maken, te lachen, zachtjes te praten, wiegen of strelen, zingen/neuriën, ssh'n, knuffelen ... Maak geen bruuske bewegingen. Soms helpt dit alles niet en wil de baby liever rust. Luister ook naar uw eigen nood, misschien heeft u ook wel even nood aan rust. Als u zelf niet kalm kan blijven, is het een onmogelijke opdracht uw baby te kalmeren. Word niet kwaad op de baby, dit maakt het huilen alleen maar erger.

Aangename troosthoudingen

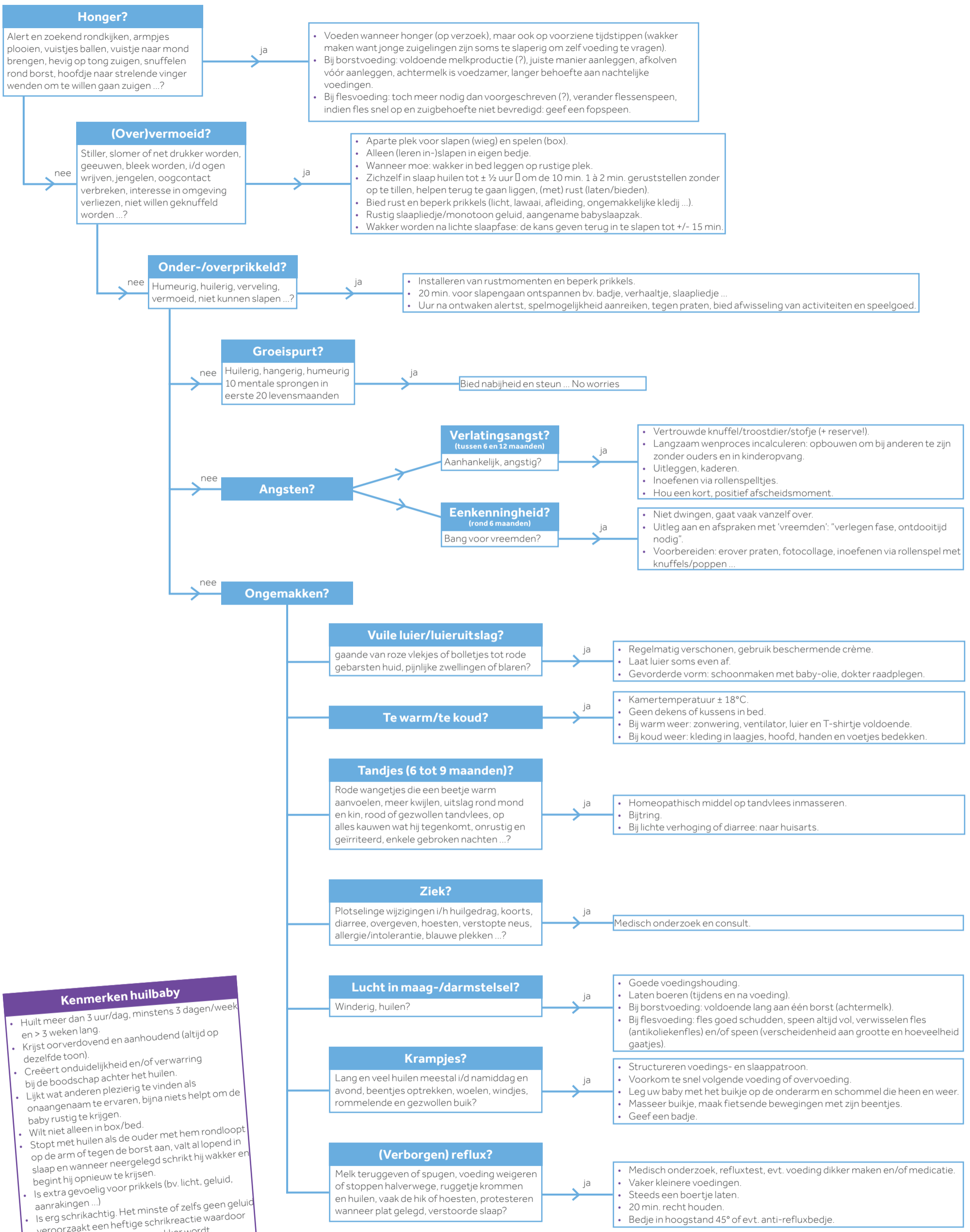


Troosttips

- Gebruik troostvoorwerpen: vertrouwd knuffeldier of sabbeboekjes, fopspeen (voorzie er extra!) ...
- Gebruik een draagzak in de 'kikkerhouding' of een elektrische schommelstoel.
- Geef uw baby een badje.
- Geef een babymassage (vraag hiervoor advies aan een deskundige).
- Baker uw baby in (vraag hiervoor advies aan een deskundige).
- Gebruik white noise (via geluidsmachines/knuffels).
- ...

4. Huilen interpreteren en oorzaak wegnemen

Om uw baby succesvol te laten ophouden met huilen moet u als ouder eerst achterhalen wat de oorzaak is en vervolgens deze oorzaak wegnemen. Hoe u deze vaardigheden onder de knie krijgt, begint bij het **observeren** van uw baby. Stelselmatig zal u de signalen en verschillende soorten huilen herkennen. In deze brochure vindt u een beslissingsboom terug die kan helpen bij het sensitief-responsief reageren op uw baby. Gun uzelf de tijd om uw kind steeds beter te leren kennen, probeer in te spelen op wat hij nodig heeft en ontdek wat hij prettig vindt. Het beste moment om dit te achterhalen, is op positieve momenten. Zo kan u dit ook toepassen op moeilijkerere momenten.



Kenmerken huilbaby

- Huilt meer dan 3 uur/dag, minstens 3 dagen/week en > 3 weken lang.
- Krijst oorverdovend en aanhoudend (altijd op dezelfde toon).
- Creëert onduidelijkheid en/of verwarring bij de boodschap achter het huilen.
- Lijkt wat anderen plezierig te vinden als onaangenaam te ervaren, bijna niets helpt om de baby rustig te krijgen.
- Wilt niet alleen in box/bed.
- Stopt met huilen als de ouder met hem rondloopt op de arm of tegen de borst aan, valt al lopend in slaap en wanneer neergelegd schrikt hij wakker en begint hij opnieuw te krijsen.
- Is extra gevoelig voor prikkels (bv. licht, geluid, aanrakingen ...)
- Is erg schrikachtig. Het minste of zelfs geen geluid veroorzaakt een heftige schrikreactie waardoor hij luid schreeuwend weer wakker wordt.

Als de zenuwen op springen staan ...
Adem diep in en langzaam weer uit, leg de baby op een veilige plek gun uzelf een time-out.