



Overmatig huilen



Uw baby is in het ziekenhuis geweest omdat hij/zij veel huilt. In deze folder vindt u meer informatie over overmatig huilen bij baby's en adviezen voor thuis.



Wanneer spreken we van overmatig huilen?

Alle baby's huilen, dat hoort bij de jonge leeftijd. Het is een van de manieren om te **communiceren** met de ouders en verzorgers. Een baby huilt als hij/zij honger heeft, een vieze luier heeft, aandacht nodig heeft, zich niet lekker voelt, gestrest of moe is.

We zien in de hele wereld dat baby's vanaf de geboorte tot de leeftijd van 6 – 8 weken steeds meer gaan huilen. Een baby huilt dan gemiddeld 2 – 2½ uur per dag. Hierna neemt het aantal uren dat een baby per dag huilt weer af. Vanaf de leeftijd van 12 weken blijft het aantal uren huilen voor de rest van het eerste levensjaar ongeveer gelijk, namelijk gemiddeld 1 – 1½ uur per dag.

Meestal is een baby te troosten. Soms lukt dit echter niet en is de baby ontoestbaar.

Als het huilen voor ouders en baby een probleem wordt dat het normale dagelijkse leven belemmert spreken we van overmatig huilen.

Veel ouders raadplegen een arts als hun baby veel huilt. Het is goed u te realiseren dat overmatig huilen vaak voorkomt. Overmatig huilen komt voor bij ongeveer 1 op de 10 baby's.



Wat zijn de oorzaken?

Bij 95% van de baby's is geen duidelijke oorzaak van het huilen te vinden. 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, reflux of een allergie voor koemelk.

Vaak is er sprake van zowel kind- als ouderfactoren. Bij **kind-factoren** kan gedacht worden aan verhoogde prikkelbaarheid, waarvan niet duidelijk is hoe dit komt. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van stress tijdens de zwangerschap, vroeggeboorte, een laag geboortegewicht of een moeilijke bevalling. Bij **ouder-factoren** kan aan veel factoren gedacht worden, die het reageren op de signalen van de baby bemoeilijken. Voorbeelden zijn oververmoeidheid ten gevolge van onvoldoende nachtrust, stress op het werk of privé, of onvoldoende steun van partner of familie.

Door alle bovenstaande factoren kan de relatie tussen ouder en kind onder druk komen te staan.

Het huilen van de baby kan mede door deze factoren steeds meer toenemen. Hierdoor kan de baby, en daarmee vaak het gezin, steeds meer ontregeld raken. Hierbij ontstaan, behalve een toename in het huilen, ook vaak voedings- en slaapproblemen bij de baby. Uiteindelijk ontstaat hierdoor een **vicieuze cirkel** die moeilijk te doorbreken is.



Wat zijn de klachten?

Zoals eerder beschreven kan er sprake zijn van verschillende klachten. Op de voorgrond staat het overmatig huilen van uw baby. Daarnaast kan door het overmatig huilen van uw baby, het hele gezin ontregeld raken. Ouders zijn vaak oververmoeid en zijn hierdoor meer prikkelbaar. Hier hebben ouders samen last van, maar ook de baby en eventuele andere kinderen.

Een baby met overmatig huilen:

- Slaapt vaak slecht, heeft moeite met in slaap vallen en slaapt vervolgens kort
- Schrikt gemakkelijk wakker uit slaap
- Is onrustig, maait vaak met de armpjes
- Drinkt onrustig, spuugt regelmatig
- Overstrekt regelmatig, met aanspannen van de rugspieren en het achterover 'gooien' van het hoofdje
- Balt tijdens huilen handjes tot vuisten en trappelt met de benen of trekt de benen op
- Is moeilijk te troosten



Hoe wordt de diagnose gesteld?

Meestal kan de arts op basis van de klachten van uw baby en het lichamelijk onderzoek de diagnose stellen. Op de polikliniek wordt gekeken naar een eventuele onderliggende medische oorzaak van het huilen. We kunnen poliklinisch Video Interactie Begeleiding inzetten om samen met u het gedrag van de baby beter te begrijpen en het bestaande patroon te veranderen.

Soms is het nodig om uw baby langer te observeren, bijvoorbeeld door een ziekenhuisopname van een aantal dagen.



Wat kunt u zelf doen?

Het belangrijkste wat u zelf kunt doen, is het creëren van een **rustig en regelmatig ritme** voor uw baby.

Zorg ervoor dat de dag voor de baby voorspelbaar wordt. Hiermee bedoelen we de volgorde van activiteiten als eten, slapen of spelen.

Het betekent voeden, knuffelen, slapen en spelen in vaste volgorde. Wanneer u uw baby troost, doet u dit iedere keer op dezelfde manier. Zorg hiernaast voor een rustige omgeving. Houdt uw kind goed in de gaten. Wanneer uw baby vermoeid is legt u hem/haar op bed. Signalen van vermoeidheid bij een baby zijn: bleek worden, drukker worden, ogen afwenden/wegkijken, jengelig zijn, gapen en wrijven in de ogen.

Het kan soms zinvol zijn om baby's in te bakeren. Dit kan u eventueel aangeleerd worden op de

polikliniek, via het consultatiebureau of uw huisarts.



Wat als het thuis niet lukt?

Soms lukt het niet om in de thuissituatie de vicieuze cirkel van huilen en onrust bij de baby te doorbreken. Er kan dan, in samenspraak met de arts en ouders, besloten worden tot opname en observatie op de kinderafdeling in het ziekenhuis. Zo'n opname duurt meestal enkele dagen.

Tijdens de opname wordt er vooral geobserveerd. Verpleegkundigen houden een gedragslijst bij. Dit is een lijst waarop nauwkeurig wordt bijgehouden wanneer uw baby slaapt, wakker is, voeding krijgt en wanneer en hoelang uw baby huilt. Daarnaast zijn de pedagoog, fysiotherapeut, maatschappelijk werker en video interactie begeleider betrokken tijdens de opname.

We adviseren ouders altijd om thuis te slapen, zodat u kunt uitrusten en nieuwe energie op kunt doen. Na een paar dagen observatie bespreekt de kinderarts of de zaalarts met u de bevindingen. Wanneer het mogelijk is wordt er een plan van aanpak opgesteld. Afhankelijk van de bevindingen en het beloop van de opname kan uw baby na een aantal dagen weer naar huis. Soms wordt extra hulp ingeschakeld om ouders en kind in de thuissituatie verder te ondersteunen, bijvoorbeeld via Elker.



Meer informatie?

Opvoedinformatie – 'Veel huilen' en 'Tips tegen het huilen' (www.opvoeden.nl)