

# Patiëntenvoorlichting

## Baby's die veel huilen

### Adviezen voor ouders

Veel ouders hebben vragen over het huilen van hun baby. Sommigen weten zich geen raad, omdat hun baby steeds maar huilt en niet te troosten lijkt. Voor al deze ouders is deze folder bedoeld. Wij leggen u uit waarom baby's huilen, mogelijke oorzaken van veel huilen en wat u er eventueel aan kunt doen.

### Oorzaken

Als uw baby maar blijft huilen, gaat u op zoek naar de oorzaak. Doe ik iets verkeerd? Helpt inbakeren misschien? Ligt het aan de voeding? Heeft mijn kind darmkrampen of pijn? Heeft het medicijnen nodig? Hoe kan ik het huilen stoppen? Het vele huilen kan u onzeker maken, of zelfs wanhopig. Het kan een schaduw werpen over het plezier en geluk van alle gezinsleden.

### Richtlijnen

Om ouders van baby's die veel huilen goed te kunnen helpen, hebben hulpverleners een richtlijn gemaakt. Hierin staat wat wetenschappers nu weten over baby's die in de eerste maanden veel huilen. Ook bevat de richtlijn adviezen aan ouders. De belangrijkste staan in deze folder.

### Waarom huilen baby's?

Baby's huilen vanaf het moment dat ze geboren worden. Het is normaal gedrag. Door te huilen communiceren baby's met hun ouders of verzorgers. Een baby huilt als hij honger heeft, zich niet lekker voelt, pijn heeft, gestrest is, aandacht wil, een vieze luier heeft of gewoon moe is en wil slapen.

Een baby huilt vanaf de geboorte steeds meer tot hij 6 tot 8 weken oud is. Een baby huilt dan gemiddeld 2 tot 2,5 uur per dag. Na deze 6 tot 8 weken neemt het huilen weer af, totdat de baby 12 weken oud is.

Een baby huilt dan gemiddeld nog maar 1 tot 1,5 uur per dag. Daarna blijft dit aantal voor de rest van het eerste levensjaar ongeveer gelijk.

Dat baby's huilen is dus normaal. Huilen is een manier waarop de baby iets duidelijk kan maken. Net als lichaamstaal. Vaak reageert de baby op toenadering en contact. De baby stopt dan met huilen als u hem voedt, tegen u aanhoudt, tegen hem praat, verschoont en op tijd te slapen legt.

### Overmatig huilen

Het kan ook zijn dat uw baby toch blijft huilen en op geen enkele manier te troosten lijkt. Soms komt dit meermalen per dag voor en houdt het voor uw gevoel lang aan. We spreken dan van overmatig huilen. Dit komt ongeveer bij 1 op de 10 baby's voor.

### Oorzaken van veel huilen

Bij de meeste baby's die veel huilen (95%) en niet gemakkelijk te troosten zijn, is er geen duidelijke lichamelijke oorzaak. Bij slechts 5% is er wel een oorzaak. Het kan bijvoorbeeld gaan om een moeilijke

stoelgang (obstipatie), het omhoog komen van de voeding (gastro-oesofageale reflux), oorontsteking, blaasontsteking of allergie voor koemelk.

### **Wat kunnen de overige oorzaken zijn?**

Vaak is er sprake van een combinatie van factoren:

- **Kindfactoren**

Sommige baby's zijn sneller geprikkeld dan andere. Ze schrikken sneller bij het oppakken en reageren meer op geluiden. Deze baby's zijn vaak moeilijker op hun gemak te stellen. Het is niet duidelijk hoe dit komt.

Oorzaken kunnen zijn:

- stress bij de moeder tijdens de zwangerschap
- vroeggeboorte
- een laag geboortegewicht
- een gecompliceerde bevalling

- **Ouderfactoren**

Een ouder die angstig, somber of depressief is, heeft meer moeite om goed te reageren op signalen van de baby, zoals huilen. Hetzelfde geldt als de ouder oververmoeid of gestrest is.

Oorzaken daarvan kunnen zijn:

- een moeilijk verlopen zwangerschap of bevalling
- een twee- of meerling
- veel huilen door de baby
- problemen met een ander kind in het gezin
- relatieproblemen
- afwezigheid van een partner, vrienden of familie die steun kan geven
- problemen in de familie of op het werk

Bij dergelijke kind- of ouderfactoren kan de relatie tussen ouders en kind steeds moeilijker worden. Daardoor kan de baby nog meer gaan huilen. Het gevaar bestaat dat de baby, de ouders en het gezin steeds meer ontregeld raken. Ook kan de baby voedings- en slaapproblemen krijgen.

### **Mogelijke oplossingen**

Eerst stellen we vast of er geen lichamelijke oorzaak is. Dit is bijna nooit het geval. Daarna bekijken we samen met u welke andere factoren mogelijk een rol spelen en welke mogelijke oplossingen er zijn.

Bijvoorbeeld:

- adviezen over het aanbrengen van regelmaat, voorspelbaarheid en het verminderen van prikkels voor uw baby
- advies over eventueel inbakeren. Als het aanbrengen van regelmaat, voorspelbaarheid en het verminderen van prikkels niet helpt, kan dit een oplossing zijn. Maar eerst kijken we met u of er geen zogenaamde 'contra-indicaties' zijn. Dit zijn omstandigheden waardoor inbakeren niet verstandig is
- advies over de borst- of flesvoeding (bijvoorbeeld over het indikken van voeding of over koemelkvrije voeding)
- video-interactie begeleiding of video home training
- adviezen over hoe u als ouder om kunt gaan met stress
- hulp van een kinderfysiotherapeut, maatschappelijk werker, medisch pedagogisch medewerker, psycholoog of psychiater

### **Voeding**

Ouders van baby's die veel huilen, wisselen vaak zelf tussen verschillende soorten voeding, of stappen over van borstvoeding naar flesvoeding. Meestal helpt dit niet, maar geeft het wel extra onrust. Het advies is om niet zonder overleg te wisselen naar een ander soort flesvoeding. Geeft u borstvoeding? Ga dan hiermee door als dit mogelijk is en uw baby voldoende groeit. Stap niet over op de fles. Verander de voeding alleen in overleg met de arts.

### **Andere adviezen**

In sommige gevallen is meer nodig dan de adviezen in deze folder. Voor bepaalde kinderen en ouders zijn verschillende oplossingen denkbaar. Soms is bijvoorbeeld een time-out een uitkomst. Familie of vrienden kunnen dan wellicht de zorg voor uw baby even overnemen.

### **Wij denken met u mee**

Als ouder van een baby die veel huilt, kunt u zich erg alleen en machteloos voelen. Ook kunt u oververmoeid raken. Aarzel niet om hulp te vragen. Wij als behandelteam kunnen met u meedenken, ondersteunen en adviseren. Zo komen we samen tot oplossingen. U hoeft het niet alleen te doen. Heeft u hulp nodig bij het omgaan met uw veel huilende baby? Neem dan contact op met de huisarts.

### **Heeft u al contact gehad met de kinderarts?**

Neem dan contact op met de poli kindergeneeskunde van Noordwest:

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2950
- locatie Den Helder: 0223 - 69 6449