een santeon ziekenhuis

Omgaan met het huilen van uw baby

Deze folder gaat over het huilgedrag van uw baby. We vertellen wat normaal huilgedrag is en hoe u uw baby kunt troosten. Ook laten we zien wat een gemiddeld slaap/wakkerpatroon van een baby is in de eerste 3 maanden.

U hebt met uw baby vast al van alles uitgeprobeerd om het huilen te verminderen. Bijvoorbeeld andere voeding of een andere fles of speen. Op internet en in uw omgeving worden ook veel adviezen gegeven. Maar deze adviezen helpen helaas vaak maar kort, of helemaal niet. Behalve een machteloos gevoel bestaat ook vaak het gevoel dat er toch iets aan de hand is.

Als het goed is heeft uw kinderarts, huisarts of jeugdarts uw baby nagekeken en gezien dat hij/zij gezond is. Dit betekent dat er geen medische oorzaak voor het huilen is gevonden. Wanneer u hier nog onzeker over bent, is het belangrijk dit met uw arts te bespreken.

Maar waarom huilt uw kindje dan wel? En wat kunt u doen om dit huilen te verminderen? Deze vragen proberen we zoveel mogelijk te beantwoorden in deze folder.

Normaal huilgedrag

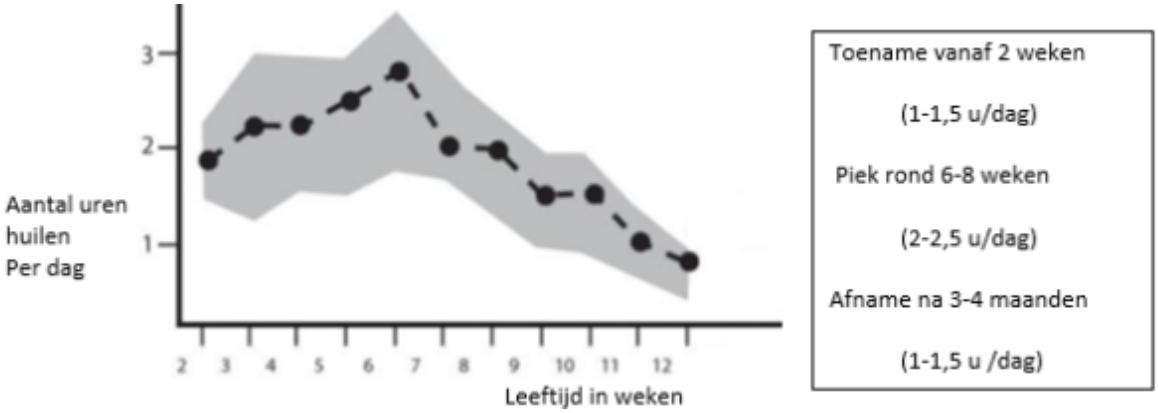
Baby's beginnen al met huilen vanaf het moment dat ze geboren worden. Huilen is een manier waarmee baby's aangeven wat ze nodig hebben. Maar wat is nu normaal huilgedrag? Lees dat hieronder:

- Het huilen begint en stopt plotseling.
- De baby lijkt pijn te hebben.
- Vaak gerelateerd aan voeding.
- Kreunen en steunen.
- Opluchting na poepen.
- Piek in de avonduren.
- Kan bij iedere baby optreden (niet alleen bij eerstgeborene).
- Vasthouden/wiegen helpt.
- De baby is gezond.

Hoeveel huilt een baby?

Het huilen van een baby is normaal biologisch gedrag. Het hoort de eerste maanden bij het rijpingsproces. Een baby begint vaak meer te huilen vanaf 1,5 week (+/- 10 dagen). Dit is vaak het moment dat de kraamhulp net vertrekt. Een baby huilt vanaf dat moment een bepaalde periode per dag. Op de leeftijd van 6 weken huilt een baby gemiddeld het meest.

Zie onderstaande grafiek voor een weergave van het huilgedrag van een gemiddelde baby. Heeft u het gevoel dat het bij uw kindje anders gaat en heeft u hier vragen over? Het is belangrijk dat u dit bespreekt met de arts, jeugdverpleegkundige of pedagogisch zorgverlener die u begeleidt.



Afbeelding 1. Huilgedrag van een gemiddelde baby

Rust en regelmaat

Baby's doen veel nieuwe indrukken op. Ze horen, zien, voelen en maken van alles mee. Sommige baby's raken hierdoor wat sneller overprikkeld. Voor alle baby's geldt de regel van rust en regelmaat.

Door de volgende manieren kunt u uw kindje rust en regelmaat bieden:

- Bied een vaste volgorde aan: slapen-voeden-spelen-slapen. Baby's houden zich niet aan vaste tijden. Daarin veranderen zij door hun snelle groei en ontwikkeling.
- Een vaste plek voor activiteiten, zoals slapen en spelen. Zo gaat uw baby snel patronen herkennen: slapen doet hij in bed, spelen doet hij in de box.
- Inbakeren kan helpen bij het sneller tot rust komen. Ook heeft uw baby zo geen last van zijn/haar eigen maaiende armpjes of andere onrust.
- Baby's worden vaak rustig van 'white noise'. Deze witte ruis is een constant, monotoon geluid wat andere omgevingsgeluiden kan uitschakelen. Hiermee kan uw baby eenvoudiger in- en/of doorslapen. White noise kunt u afspelen via een app, maar er zijn ook knuffels of muziekdoosjes. Bij vragen hierover kunt u terecht bij één van de deskundigen op www.cyberpoli.nl/huilbaby (http://www.cyberpoli.nl/huilbaby).
- Een 'inslaaphuiltje' mag. Een kwartiertje is normaal, sommige kinderen hebben langer de tijd nodig.
- Laat uw baby in bed als het slaaptijd is. U kunt uw baby geruststellen door het rustig te strelen terwijl uw baby in bed blijft.
- Houd een nachtvoeding kort en maak het niet te gezellig.

Hoeveel slaap heeft uw baby nodig?

Baby's slapen de eerste maanden nog niet lang, dit noemen we 'hazenslaapjes'. Dit komt doordat de slaapcyclus van een baby korter is dan bij een volwassene. De eerste helft van een slaapcyclus is bij baby's een lichte slaap, waarbij ze makkelijk wakker worden (en gaan huilen). Een baby heeft gemiddeld minimaal twee slaapcycli nodig om uitgerust goed te kunnen drinken.

Een baby verwerkt elke dag weer nieuwe ervaringen, waardoor de REM slaap langer duurt dan bij volwassenen. De eerste maanden slaapt uw baby ook veel in uw armen of op een andere plek dan in de slaapkamer. Dit kan als ze zo klein zijn geen kwaad; u kunt uw baby nog niet verwennen. Als uw baby veel huilt, kan het wel prettig zijn om een vaster slaapritme aan te wennen.

Over het algemeen leren baby's rond een leeftijd van 4-6 maanden oorzaak en gevolg kennen. Vanaf dat

moment is het sowieso verstandig om hem/haar in zijn/haar bedje te laten slapen. Pas hierbij een bedritueel toe (qua tijd, muziekje, verhaaltje etc.). Ga op zoek naar wat u en uw baby fijn en prettig vinden.

Actieve slaap

Fase 1: de actieve slaap is vergelijkbaar met de REM-slaap bij volwassenen. Je baby kan regelmatig snelle oogbewegingen maken, geluid maken, bewegen of lachen terwijl hij/zij slaapt. Tijdens deze REM-slaap verwerkt je baby waarschijnlijk de prikkels van overdag. De ademhaling kan onregelmatig of snel zijn. De actieve slaap is een lichte slaap: je baby slaapt vrij oppervlakkig. Soms lijkt je kind zelfs wakker te zijn (de ogen kunnen wat open gaan), terwijl hij/zij eigenlijk nog slaapt.

Stille slaap

Fase 2: De stille slaap is vergelijkbaar met de NREM-slaap van volwassenen. Je baby zakt na de actieve slaap in de stille slaap. De stille slaap is wat dieper dan de actieve slaap. Je baby ligt stil, ademt rustig, maakt minder geluid en beweegt amper. Tijdens deze stille slaap worden baby's niet zo snel wakker.

De verdeling is ongeveer 50 procent actieve slaap en 50 procent stille slaap per slaapcyclus. Volwassenen brengen zo'n kwart van hun slaaptijd in de REM-slaap door. Bij baby's ligt dat dus aanzienlijk hoger.

Vanaf een leeftijd van 6 maanden heeft een baby dezelfde slaapfases als een volwassene. Alleen is de verhouding tussen de slaapstadia wel anders dan bij een volwassene. Ook is de slaapcyclus in zijn geheel korter, deze duurt ongeveer 45 minuten bij een baby en 90 minuten bij een volwassene.

Zie hieronder voor een algemeen overzicht rondom slaap.

Leeftijd	Ontwikkeling	Gemiddelde (en normale) slaap per dag	Tips voor ouders
0-3 maanden	Een slaap cyclus duurt +/- 1 uur (actieve slaap en daarna stille slaap) en meestal slapen ze 3 cycli achter elkaar door. Ze zijn 0-3 keer per nacht wakker.	14 uur (9-20)	• vaak maar 1 uur wakker tussen slaapjes • slaperig in bed leggen of slapende baby bewust maken dat je hem/haar in bed legt • na een voeding vaak makkelijker inslapen • speen voor zuigbehoefte tijdens inslapen • soms alleen op schoot dommelen tussen twee voedingen • rust & regelmaat en/of inbakeren bij onrust
3-6 maanden	2-3 dutjes overdag	13 uur (9-17)	• inbakeren afbouwen in verband met omrollen • meer bewust worden van inslapen • kan kort huilen bij inslapen
6-12 maanden	2 dutjes overdag, de meesten zijn nog 1 keer per nacht wakker	12,5 uur (10-16)	• vaster slaapschema • speen afbouwen • tanden poetsen voor het slapen gaan
1-4 jaar	Er ontstaat dag-nacht ritme. Tijdens slaap meer stille slaap (non-REM).	12 uur (10-14)	• vermijd zware maaltijd 2 uur voor bedtijd • vermijd schermgebruik voor slapen gaan • middagslaapje stoppen als avondbedtijd te laat wordt (2-4 jaar)

Afbeelding 2. Algemeen overzicht rondom slaap

Waarom huilt uw baby?

Prikkel- en emotieverwerking uiten zich vaak in huilen. Een baby krijgt veel prikkels mee op een dag (bijv. licht, geluiden, beweging). De ene baby kan deze prikkels wat makkelijker verwerken dan de ander. Deze verwerking piekt vaak aan het einde van de middag tot in de avonduren, maar kan ook de hele dag aanwezig zijn. Sommige baby's blijven hier wat langer in 'hangen' en blijven daardoor huilen. Dan heeft een baby iemand nodig om dit te doorbreken. Dit kan door de troostreflex aan te zetten.

Wat is de troostreflex?

In de eerste 3 maanden kan een baby veel babyreflexen laten zien doordat het hersenzenuwstelsel nog niet helemaal gerijpt is. Deze babyreflexen laten veel schrikachtige en ongecoördineerde bewegingen zien. Voorbeelden van deze reflexen zijn o.a. het omhooggooien van de armpjes en het schrikken van een onverwachte beweging of geluid. Dit zijn aangeboren reacties die na 3 maanden verdwijnen omdat de hersenen dan verder zijn gerijpt. Een reflex die ook de eerste 3 maanden aanwezig is, is het troostreflex. Als deze reflex in werking treedt, stopt of vermindert het huilen plotseling.

Baby troosten - Happiest Baby methode

De Amerikaanse kinderarts Harvey Karp heeft gezocht naar manieren om ouders hun baby's beter te kunnen laten troosten. De methode van Karp is gebaseerd op het idee dat een baby niet 9, maar 12 maanden in de

baarmoeder had moeten zitten, zodat de hersenen van een baby langer hadden kunnen rijpen. Karp's vaardigheden kunnen worden toegepast in de eerste 3 à 4 maanden na de geboorte, in wat Karp het 'missende vierde trimester' van de zwangerschap noemt.

In de baarmoeder zit een ongeboren baby in een kleine ruimte, ligt in zijligging en voelt veel bewegingen. In de 20e week is het gehoororgaan al goed ontwikkeld. Vanaf die tijd hoort de ongeboren baby zowel de inwendige geluiden van de moeder (hartslag, spijsvertering, bloedtoevoer) als de uitwendige geluiden (stemmen, muziek). Ze horen dus eigenlijk continu (een suizend/sussend) geluid. Als er vanuit zorgverleners wordt gesproken over rust wil dat niet zeggen dat het stil moet zijn rondom uw baby. Het gaat hierbij vooral om rust voor uw kind in structuur, ritme en regelmaat.

5 s'en	5 stappen (vertaald)	Binnen in de baarmoeder
Swaddling	Inbakeren/stevig vasthouden	Weinig ruimte
Side/stomach position	Zijwaarts op uw arm leggen	Foetushouding
Sushing	Sssssh	Continu suizend geluid
Swinging	Wiegen	Veel bewegingen
Sucking	Zuigen op speentje	Zuigen

Afbeelding 3. De 5 s'en

Swaddling (inbakeren/stevig vasthouden)

Zorg er voor dat u deze handelingen uitvoert als u zelf de rust ervoor kunt vinden, of dat er iemand bij u is die u kan helpen en ondersteunen. De eerste keer is het goed om dit samen met uw jeugdverpleegkundige of pedagogisch zorgverlener te doen.

De methode begint met strak inbakeren, losjes helpt niet. Als u uw baby niet wilt inbakeren, houd hem/haar stevig vast in uw armen. Door het inbakeren of stevig vasthouden geeft u uw baby hetzelfde gevoel als in de baarmoeder: een constante aanraking en begrenzing. Wanneer u voor de eerste keer gaat inbakeren, doet u dit dan samen met uw jeugdverpleegkundige, pedagogisch zorgverlener of iemand die kennis heeft over het inbakeren. Uw baby moet niet te warm aangekleed zijn en het klittenband van de inbakerdoek hoort niet tegen de huid van uw baby aan te komen. Vanaf het moment dat uw baby probeert om te draaien, moet u stappen maken om weer te gaan 'ontbakeren'. Op de website van de inbakerdoeken van Pacco (https://www.pacco.nl/) staat stap voor stap beschreven hoe u het inbakeren kunt afbouwen. Bij koorts, huidafwijkingen (zoals bijv. eczeem), ziekte of 24 uur na een vaccinatie mag uw baby niet worden ingebakerd.

Side/stomach position (zijligging)

Leg uw baby op de zij in uw armen, licht 'doordraaien' naar zijn/haar buikje, zoveel mogelijk tegen uw buik. Deze houding voelt voor uw baby als een geruststellende ondersteuning en zorgt ervoor dat uw baby niet met de armpjes kan zwaaien (Moro-reflex). Ook kunt u uw baby op zijn/haar zij op uw benen neerleggen. **Leg uw baby nooit op zijn/haar zij in bed.**

Sushing (sssssh geluiden)

Met een sssssh geluid imiteert u een voor uw baby herkenbaar geluid vanuit de baarmoeder, namelijk het voortdurende geluid van de bloedstroom via de bloedvaten. Dit geluid is qua sterkte vergelijkbaar met een stofzuiger. Het gemiddelde geluid is zo'n 70 dB, met uitschieters naar 90 dB. De sssssh zal uw baby kalmeren. Hoe harder de baby huilt, hoe harder de sssssh moet zijn om de baby stil te krijgen. De intensiteit kan dus per baby en per moment verschillend zijn. Van een hardere sssssh als uw baby hard huilt naar een zachtere sssssh als uw baby ontspant. De ontspanning bevordert vervolgens de slaap. Een sssssh geluid moet rond de 15 cm van het oor vandaan gedaan worden, nooit direct op het oortje, voor het gewenste effect.

Swinging (wiegen)

Een ongeboren baby beweegt mee in de buik van zijn/haar moeder. Als uw baby troost nodig heeft, zal hij/zij het ritmisch bewegen/wiegen als herkenbaar en rustgevend ervaren. Neem uw baby voor het wiegen op de arm en zorg daarbij dat het hoofd en het nekje goed ondersteund worden. Wiegen betekent een klein beetje 'wiebelen'. Het is niet de bedoeling uw baby te schudden!

Sucking (zuigen op speentje/vinger)

Elke baby heeft een zuigbehoefte. Dit is niet altijd een teken van honger. Als een flesje leeg is en uw baby blijft daarna zuigen, is het dus niet een teken dat uw baby nog honger heeft. Uw baby troost zichzelf door te zuigen. Als u de stappen in bovenstaande volgorde uitvoert, heeft dit bij sommige baby's bij de eerste en tweede stap al effect. Anderen hebben drie, vier of alle vijf de stappen nodig. Baby's worden meestal rustig van deze stappen of vallen in slaap. Deze methode kunt u ook toepassen als uw baby al in bed ligt en tussentijds wakker wordt en huilt. Op YouTube staan verschillende filmpjes waarin Harvey Karp bovenstaande stappen uitlegt en voordoet.

Daarnaast is er een illustratief boek geschreven door kinderarts Carole Lasham: De Karp-methode - de praktische manier om alle (huil)baby's stil te krijgen.

Slapen

Als u de 5 s'en heeft toegepast en uw baby is rustig, kunt u hem/haar in het bedje leggen. Leg uw baby niet meteen op de rug in bed, dan treedt het Moro-reflex in werking en uw baby zal een schrikreflex laten zien. Leg uw baby daarentegen rustig op de zij en houd hem/haar even goed vast. Draai uw baby daarna rustig door naar de rug.

Werkt de methode van Karp altijd?

Als uw baby ziek is, pijn of honger heeft, dan zal hij/zij niet kalmeren. In overige gevallen is het omdat de methode in 95% van de gevallen niet correct wordt toegepast. Dat is jammer, het ziet er zo eenvoudig uit, maar blijkbaar luistert het nauw. Eigenlijk is het met 'rust en regelmaat' niet anders. Ook is er een wisselwerking tussen ouder en baby. Als u rustig blijft en uw baby met de 5 s'en kan troosten, zal het gemakkelijker gaan dan wanneer u stress ervaart bij de 5 stappen. Mocht u deze stress ervaren, loop dan heel even weg uit de situatie en probeer het daarna nog een keer. Het is ook fijn om het samen met uw partner te doen zodat u uw draagkracht kunt verdelen. Ga er met elkaar over in gesprek zodat u weet of u beiden op dezelfde lijn zit. Neem de tijd om de 5 s'en toe te passen, geef niet meteen na 2 of 3 keer op. U zult merken dat het soms even kan duren voordat u

resultaat ziet.

Nawoord

Als u deze folder heeft gelezen, kijk dan vooral naar de stappen waar u en uw partner open voor staan. Ga samen kijken, proberen en leren naar wat u en uw baby fijn vinden. En zoals al eerder benoemd, het zal mogelijk niet allemaal in één keer werken.

Alles wat in deze folder staat, zal voor eenieder verschillend toepasbaar zijn in het gezin.
Elke baby is uniek en wat bij de één werkt, hoeft niet per se bij een ander te werken. U heeft waarschijnlijk al meerdere dingen geprobeerd om uw kind te troosten en daarin bent u misschien ook al ver over uw eigen grenzen gegaan. Wij hopen dan ook dat u met deze informatie wat rust terug kunt brengen, voor uw kind maar ook voor uzelf.

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Expertise en ervaring

De kinderartsen van het St. Antonius Ziekenhuis hebben bijzondere expertise op het gebied van diabetes, eczeem, hoofdpijn, keel-, neus- en oorproblemen, langdurige buikpijn, long- en bovenste luchtweginfecties, overgewicht, urineweg- en plasproblemen neurofibromatose type 1, ontwikkelingsachterstand, syndroom van Down, vroeggeboorten en huilbaby's en groei- puberteits- en andere hormoonziekten.

Meer informatie

- www.cyberpoli.nl/huilbaby (http://www.cyberpoli.nl/huilbaby) (hier worden o.a. een filmpje getoond over de 5 ss-en)
- www.pacco.nl (http://www.pacco.nl) (website over het inbakeren met Pacco-doeken)
- www.inbakeren.nl (https://www.inbakeren.nl/) (voor verdere informatie over inbakeren en het inbakeren met hydrofiele doeken, de zogenoemde DUDU-wrap)

- https://rondomdegeboorte.nl/workshops/huilen-troosten-slapen (https://rondomdegeboorte.nl/workshops/huilen-troosten-slapen/)
- Boek: De Karp-methode van Carole Lasham
- Boek: Prikkel proof plan van Kim Vervuurt

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met het St. Antonius Ziekenhuis, Meander Medisch Centrum, het Diakonessenziekenhuis, GGD Utrecht, Huisartsen Eemland en het Ziekenhuis Rivierenland.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Kindergeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde)

Contact Kindergeneeskunde **T 088 320 63 00**