

Denkt u dat uw baby te veel huilt? Dan kunt u contact opnemen met één van onze kinderartsen.

We kunnen u ambulante of via een gestructureerde ziekenhuisopname begeleiden.

In beide gevallen kunt u terugvallen op een multidisciplinair team dat bestaat uit kinderartsen, kinderpsychologen, kinderverpleegkundigen, psychosociale begeleidster en de sociale dienst.

Samen zullen ze u doorheen het hele proces begeleiden.

Waarom huilt een baby?

Elke baby huilt. Het is zijn manier om iets duidelijk te maken. Net zoals kijken, geluidjes maken ... Eigenlijk zegt hij ermee dat hij iets anders wil. Misschien ...

- ... heeft hij honger of krampjes?
- ... heeft hij rust of een verse luier nodig?
- ... wil hij papa of mama dicht bij zich?
- ... moet hij nog ervaringen verwerken?

Als ouder gaat u op zoek naar de betekenis van het huilen zodat u het kunt beantwoorden met datgene waarvan u denkt dat de baby het nodig heeft. Zo voelt de baby zich 'gedragen'.

De betekenis van huilen verandert met de leeftijd

Gedurende de eerste levensmaanden is huilen vooral een uiting van ongemak. De baby probeert hierin evenwicht te vinden met rustmomenten. Met behulp van zijn ouders leert de baby zich doorheen de eerste maanden te regelen of reguleren. Als ouder helpt u hem een ritme te vinden om te eten, te slapen, om te gaan met prikkels ... Bij de ene baby (of ouder) verloopt dit vlotter dan bij de andere.

Naarmate de baby ouder wordt, spelen ook andere redenen mee in het huilgedrag. Zo begint een baby rond 8 maanden bv. te huilen als mama of papa de kamer verlaat. Ook het vragen naar aandacht in spel hoort hierbij.



campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
BE-2610 WILRIJK
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
BE-2018 ANTWERPEN
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
BE-2640 MORTSEL
tel. + 32 3 444 12 11

www.gzaziekenhuizen.be

0000/436/8 - © GZA - juni 2014

Wat als uw baby veel huilt?



Wat is overmatig huilen?

Er zijn verschillende definities van overmatig huilen. De klassieke definitie gaat uit van 3 criteria (Wessel): een baby huilt overmatig wanneer hij minstens 3 uur per dag, minstens 3 dagen per week, gedurende 3 weken op rij huilt.

Het is echter moeilijk om hierin een strikte regel toe te passen. Belangrijker is of u als ouder de onrust en de onzekerheid die hiermee gepaard gaan, kunt (ver)dragen. Dit is erg verschillend voor elk gezin, elke baby en elke periode.

Wat zijn de oorzaken van overmatig huilen?

Allereerst moeten we bij overmatig huilen een mogelijke medische oorzaak (bv. verteringsproblemen, infecties ...) met bijkomende onderzoeken uitsluiten. Vinden we geen medische oorzaak en blijft uw baby te veel huilen, gaan we samen met u op zoek naar andere factoren die een rol kunnen spelen.

Bij baby's of jonge kinderen ontstaan er soms problemen bij het organiseren van hun slaap-waakritme, het regelen van hun vertering, het vinden van manieren om tot rust te komen ... Bij de meeste kinderen zijn zulke onregelmatigheden van voorbijgaande aard. Maar houden ze langer dan een zestal maanden aan, dan ontstaat er bij hen een zekere onrust. Er komen dan geleidelijk ook andere kenmerken naar voor zoals: ontroostbaar huilen, prikkelbaarheid, slaapproblemen, moeilijkheden met veranderingen, overgevoeligheid of aanhoudende voedingsproblemen. In dat geval spreken we van een regulatiestoornis.

De geboorte van een baby kan bij u als ouder ook 'oud' verdriet of woede oproepen: teleurstellingen, onenigheid, verliessituaties uit het verleden kunt u heviger voelen, nu er (nog) een kindje

in uw gezin kwam. Uw baby kan dit voelen en vertalen in huilgedrag. Soms voelen jullie elkaars verdriet en kwaadheid en kan uw baby dit niet dragen. De baby blijft huilen, waardoor uw machteloosheid en radeloosheid toeneemt.

Wanneer zoekt u best hulp bij overmatig huilen?

De impact van huilen op uw gezinssituatie kan overweldigend zijn. Vaak komt men in een vicieuze cirkel terecht. Overmatig huilgedrag van een baby kan veel gevoelens oproepen: frustratie, falen, onmacht, verdriet, onzekerheid, schuldgevoel, onrust, slapeloosheid, sociaal isolement, niet begrepen of gehoord worden ... Vaak ontstaan er ook conflicten tussen beide ouders. Uw baby kan deze spanningen aanvoelen en nog onrustiger worden.

Soms voeren ouders (onnodige) wijzigingen door in de hoeveelheid, de soort of het tijdstip van voedingen in de hoop het kindje rustig te krijgen. Vaak heeft dit niet het gewenste effect waardoor de onzekerheid alleen maar toeneemt. De omgeving probeert meestal ook goedbedoelde, maar tegenstrijdige raad te geven. Steun en begrip van iemand van buiten het gezin kan helpen om de negatieve spiraal te doorbreken.

Wat kunnen we doen als uw baby overmatig huilt?

Wanneer een baby overmatig huilt, is er hulp nodig uit verschillende hoeken. We ondersteunen u met een gans team om tot een oplossing te komen.

Eenzijdig is het belangrijk dat we de mogelijke medische oorzaken uitsluiten. De kinderarts neemt een grondige anamnese af van het huilpatroon, onderzoekt het kindje en stelt misschien bijkomende onderzoeken voor.

We willen ook aandacht hebben voor de psychologische kant. In een psychologisch consult probeert de psycholoog of kinderpsychiater, samen met u, te begrijpen wat uw baby tracht te vertellen met ruimte voor uw verhalen. Dit kunnen verhalen zijn over uw eigen babytijd, traumatische ervaringen, vroegere zwangerschappen, de verwachtingen die u had van een zwangerschap, een bevalling of een pasgeboren baby. Maar ook verhalen over wat wel goed gaat, waar u zich wel trots over voelt als mama of papa en van wie u steun ervaart.

Verder komt ook de kinderverpleegkundige langs. Zij/hij zal samen u proberen het huilen te objectiveren en visueel in kaart te brengen. Zij gebruikt hiervoor een internationaal erkende schaal. Ook pijn bij de baby wordt hiermee herkend. U krijgt een huiltabel om in te kleuren zodat u voor uzelf de huilmomenten zichtbaar kunt maken. Ook de vroedvrouw kan geconsulteerd worden.

De sociale dienst kan u bijstaan in geval van sociale problemen en vragen rond administratieve en financiële kwesties. Ook deze zaken brengen immers stress mee.

Tot slot is ook de psychosociale begeleidster zinvol. Zij richt zich puur op het lichamelijke en psychologische contactmoment van de baby met u en probeert rust te brengen door u dichterbij elkaar te brengen. Op deze manier wordt er gewerkt aan de ouder-kind binding.