



Omgaan met het huilen van je zuigeling

Als je zuigeling veel huilt, kan dit voor jou als ouder/verzorger heel lastig zijn. Misschien twijfel je of je het wel goed doet, of maak je je zorgen dat je kind pijn heeft. Wij helpen je graag door te vertellen wat normaal huilgedrag is en hoe je je zuigeling kunt troosten. We laten zien wat in de eerste 3 maanden een gemiddeld slaappatroon is en we geven je adviezen die huilgedrag soms kunnen verminderen en voorkomen.

Waarom huilen zuigelingen?

Huilen is een manier om contact te maken. Het is een onbewuste manier van de natuur om de aandacht van de verzorger naar de zuigeling te laten gaan. Door te huilen laat je kind weten dat het iets wil of ergens last van heeft. Je kind kan moe zijn, een vieze luier hebben, honger of dorst hebben, of juist teveel gedronken hebben. Maar zuigelingen huilen ook als ze het koud of warm hebben, of zich niet lekker voelen. Vaak is huilen een reactie op te veel lawaai, veranderingen of spanningen in huis en/of de omgeving. Van teveel prikkels wordt je zuigeling moe en gespannen.

Er is bijna nooit een medische oorzaak voor het huilen. Een opname in het ziekenhuis is daarom meestal niet zinvol. Wel kan een afspraak met het consultatiebureau, de huisarts of de kinderarts je geruststellen en je helpen met het huilgedrag om te gaan.

Hoeveel huilen zuigelingen?

Leeftijd in weken	Gemiddeld aantal uren huilen per dag
0 tot 4	1 tot 1,5 uur
4	2 uur
6	2,5 uur
8	2 uur
10	1,5 uur
12	1 uur

Manieren om huilen te verminderen

Er zijn diverse manieren die kunnen helpen om het huilen te verminderen. Het is wel belangrijk om te beseffen dat dit gewoon niet altijd goed lukt. Lees daarom ook de paragraaf 'Hoe houd je het zelf vol'.

1. Zorg voor regelmaat, voorspelbaarheid en minder prikkels

Voor een tevreden zuigeling draait het om regelmaat, voorspelbaarheid en het verminderen van prikkels.

Jeroen BOSCH  ZIEKENHUIS

Coöperatie
Verloskundigen
's-Hertogenbosch e.o.


Hart voor Brabant

Deze informatie is met zorg samengesteld. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

Zorg voor regelmaat

Met regelmaat bedoelen we een vaste volgorde van gebeurtenissen, zoals:

- Slapen en wakker worden.
- Voeden
- Samenspel: knuffelen en contact maken met je kind op schoot.
- Alleen spelen (vanaf 12 weken): op een vaste plaats. Het liefst in de box.

Reageer meteen bij de eerste tekenen van vermoeidheid en leg je zuigeling dan wakker in bed. De eerste signalen van vermoeidheid zijn: gapen, bleek worden, in de ogen wrijven, jengelen, drukker worden, wegstaren, oogcontact afbreken, rode wangen en/of oren.

Zorg voor voorspelbaarheid

Met voorspelbaarheid bedoelen we: dezelfde gebeurtenissen op dezelfde plek. Dit zorgt voor een veilig gevoel, wat het makkelijker maakt voor je zuigeling om te gaan slapen.

- Bij de eerste geeuw leg je je zuigeling in bed, omdat het altijd zo gaat. Door dit steeds zo te doen (voorspelbaarheid) leert je zuigeling om op eigen kracht in slaap te vallen. Doordat je je kind wakker in bed legt, herkent je kind het bed als (veilige) slaapplek. Je kind geeft zich dan gemakkelijker over aan de slaap.
- Laat je zuigeling steeds op dezelfde plaats in hetzelfde bedje slapen. Deze plek kan 's nachts anders zijn dan overdag. 's Nachts de eerste 6 maanden liefst in een eigen wieg/bedje op de slaapkamer van de ouders (richtlijn preventie wiegendood).
- Zorg dat het voeden zoveel mogelijk gedaan wordt door dezelfde personen.
- Laat je zuigeling op dezelfde plaats alleen spelen. Het liefst in de box.

Zorg voor rust en minder prikkels

Je kunt zorgen voor rust door de hoeveelheid prikkels te verminderen. Zaken die veel prikkels geven zijn:

- radio en televisie
- het van hand op hand gaan van je kind door het bezoek
- aldoor plezier maken met je kind
- mechanisch aangedreven speelgoed
- te veel speelgoed in de box
- een babygym voor een kind jonger dan 3 maanden
- slapen in de box
- veel gebruik van wipstoel of Maxi-Cosi buiten reis- en voedingsmomenten om.

Als je zuigeling teveel indrukken en ervaringen krijgt, kan je kind zich onrustig, oververmoeid, overactief en prikkelbaar gedragen. Je zuigeling kan moeite hebben met inslapen door de onderliggende vermoeidheid. Daarom is het belangrijk dat je je aan het ritme houdt. Dit doe je door:

- je zuigeling op slaaptijd te laten slapen in het eigen bed thuis, of tijdens een uitstapje in de kinderwagen of draagdoek.
- liever visite te ontvangen dan op visite te gaan. Zeker tijdens de eerste 2 weken van een nieuwe aanpak om het huilen te verminderen.

Hoe start je met meer regelmaat, voorspelbaarheid en minder prikkels?

Zorgen voor regelmaat, voorspelbaarheid en het verminderen van prikkels, werkt vaak het beste om het huilen te verminderen. Het huilgedrag zal eerst meer zijn, daarna vermindert het. Was je zuigeling bijvoorbeeld gewend dat je hem steeds oppakt als hij huilt? Dan gaat hij waarschijnlijk eerst harder huilen als je dit niet meer doet. Dit is een gezonde reactie van je zuigeling op iets dat onbekend is. Stel je hierop in. Hoe beter je het volhoudt, des te sneller stopt het huilen.

Zorgen voor regelmaat, voorspelbaarheid en rust lukt het best als je als ouder enkele dagen achter elkaar met je zuigeling thuis bent. Regelmaat en voorspelbaarheid zijn dan

gemakkelijker aan te brengen. De eigen vertrouwde omgeving biedt de meeste rust en veiligheid om te wennen.

Voor welke manier je ook kiest: houd het vol! Te veel wisselende aanpakken zorgen vaak juist voor meer onrust.

2. Ontwikkel een vast ritueel

Ontwikkel een vaste aanpak (ritueel) voor het naar bed gaan; volg hetzelfde ritueel voor slaapmomenten overdag en 's nachts. Een goed ritueel betekent dat je vlak voordat je zuigeling gaat slapen, rustige dingen doet. Bijvoorbeeld: De slaapzak aandoen, een (vast) liedje zingen of muziekje aanzetten, lakentje en dekentje strak instoppen. Als laatste een knuffel van papa of mama. Zeg welterusten en ga de kamer uit voordat je zuigeling in slaap valt. Dit vaste ritueel helpt. Je zuigeling weet nu dat het mag gaan slapen.

Laten huilen en troosten

Om in slaap te komen hebben sommige zuigelingen het nodig om even te huilen/jengelen om daarna van het ene op het andere moment in slaap te vallen. Spreek met jezelf af hoe lang je kind mag huilen. Overleg met het consultatiebureau hoe lang bij de leeftijd van jouw kind past. Zet bijvoorbeeld een timer op 5 tot 10 minuten en doe in die tijd iets dat je afleidt. Is het huilen na de afgesproken tijd niet verminderd, ga dan je kind troosten. Met troost laat je je kind weten dat je er bent, dat hij veilig is.

Je geeft je zuigeling troost in bed. Je gaat rustig naar binnen, benoemt zachtjes dat het slaaptijd is. Je legt je handen op het hoofd en buikje. Dit zorgt voor een goede buikademhaling. Maak geen oogcontact en praat niet met je kind. Anders wordt je kind weer wakker en zoekt weer contact met je. Wordt je kind weer rustiger, ga dan de kamer uit. Blijft je kind steeds huilen? Dan helpt het om je kind even op te pakken, tot rust te brengen en daarna weer wakker in bed te leggen. Wanneer je dit steeds zo blijft doen en volhoudt, zal het huilen minder worden. De moeite van jou en je kind worden dan dubbel en dwars beloond. Door regelmaat en voorspelbaarheid, straal je vertrouwen en evenwicht uit. Je zuigeling voelt zich veilig en weet wat er gaat gebeuren.

Laten slapen

Belangrijk is dat je je zuigeling niet stoort tijdens het slapen. Ben je van plan om met je zuigeling de deur uit te gaan? Leg je kind dan bij de eerste slaaptekenen in de wandelwagen of Maxi-Cosi. Zet deze op een rustige plek in huis. Let wel op de lichaamstemperatuur.

Voor een goede slaap/rust van je zuigeling maak je zo min mogelijk licht en geluid. Verschoon alleen bij een poepluier of rode billen.

Veilige slaapomgeving voor je zuigeling

Het bed, slaapkamer en slaapkleding

- Leg je zuigeling altijd op de rug te slapen.
- Leg je zuigeling nooit vast in bed met bandjes en/of tuigjes.
- Maak het bedje 'kort' op. Leg je zuigeling met de voetjes bijna tegen het voeteneinde van het bed. Stop het lakentje en dekentje stevig onder tot onder de matras. Leg het dekentje overdwars.
- Dek je zuigeling tot en met de schouders toe.
- Gebruik bij voorkeur een slaapzak op maat.
- Hang geen speelgoed in bed en geen mobiel erboven.
- Een knuffeldoekje of andere kleine knuffel zonder vulling (in een verder leeg bed) is een veilig alternatief voor als de zuigeling gaat slapen.
- Muziekdoosje laten afspelen mag wel. Draai het muziekje 1 keer op.
- Zorg voor warme voetjes/beentjes.
- Een slaapkamertemperatuur van 15 tot 18 graden is warm genoeg.

Inbakeren

Inbakeren is het inwikkelen van je zuigeling in een doek van schouders tot aan de voetjes. Inbakeren kan vooral zinvol zijn:

- bij jonge kinderen die vaak wakker schrikken en moeilijk in slaap komen.
- als regelmaat, voorspelbaarheid en vermindering van prikkels niet voldoende is geweest om het huilen van je zuigeling te verminderen.

Het is belangrijk dat het inbakeren goed en veilig gebeurt. Baker je zuigeling alleen in op advies van een arts of verloskundige. Deze onderzoekt je kind en kijkt of inbakeren een goede oplossing is. Er mogen geen aanwijzingen zijn voor een onderliggende medische oorzaak. Bij het consultatiebureau geven ze je uitleg hoe je je zuigeling veilig kunt inbakeren.

Tips bij ontroostbare huiluren

Het huil-uur is heel gewoon en één van de manieren om de prikkels en ervaringen van die dag te verwerken. Het huil-uur is vaak aan het begin van de avond. Wat kun je doen?

Probeer eerst je zuigeling in bed te troosten. Lukt dit niet, dan kun je je kind tijdens het huil-uur bij je houden. Je kunt je kind:

- 1 keer per dag van voeding tot voeding bij je dragen in de draagdoek.
- 1 keer per dag wandelen met de kinderwagen.

Gemiddeld slaap-, waak- en voedingspatroon

Ieder zuigeling is uniek en kent andere wensen. Blijf dus vooral kijken naar wat je kind 'vertelt'.

0 tot 2 weken	Tijd dat je zuigeling per keer wakker is: Tijd van slapen per keer: Aantal voedingen per 24 uur:	30 tot 45 minuten 2 tot 3 uur 8 tot 12 keer
2 tot 6 weken	Tijd dat je zuigeling per keer wakker is: Tijd van slapen per keer: Aantal voedingen per 24 uur:	45 tot 60 minuten 2 tot 3 uur 6 tot 8 keer
7 tot 12 weken	Tijd dat je zuigeling per keer wakker is: Tijd van slapen per keer: Aantal voedingen per 24 uur:	60 tot 75 minuten 2 tot 3 uur 5 tot 6 keer
3 tot 5 maanden	Tijd dat je zuigeling per keer wakker is: Tijd van slapen per keer: Aantal voedingen per 24 uur:	1,5 uur 2 uur 5 keer

Rond 6 maanden

Rond de leeftijd van 6 maanden gaan kinderen langzaam de namiddagslaap overslaan. Ze blijven na de voeding van 16.00 uur wakker tot aan de volgende voeding van ongeveer 18.30 uur. Je kind is dan een lange tijd wakker geweest. Geef je kind voordat het weer gaat slapen een voeding. Een aantal kinderen is nu ook niet meer wakker te krijgen voor de late avondvoeding. Deze valt dan dus ook af. Wil je advies over de slaap- en voedingstijden voor jouw kind? Bespreek dit op het consultatiebureau.

Hoe houd je het zelf vol

Nachtelijke onrust kan lastig zijn voor je zuigeling, maar ook jij en je partner hebben behoefte aan een goede nachtrust. Want hoe lief ze ook zijn, als je kind blijft huilen, kun je er zelf ook wanhopig van worden. We geven je hier een aantal tips hoe je er mee om kunt gaan en hoe je goed voor jezelf kunt zorgen.

- Probeer om zelf rustig te blijven, hoe moeilijk dit soms ook is. Hierbij is het belangrijk dat je steun krijgt bij het huilen van je zuigeling. Vraag gerust om hulp en advies op het consultatiebureau. Dwing jezelf niet om je zuigeling te blijven troosten. Zeker als je uitgeput of geïrriteerd bent. Het huilen kan zodanig op je zenuwen gaan werken dat je je

zelfbeheersing verliest en dingen doet waar je later spijt van krijgt. Zorg ervoor dat je je familie/vrienden inschakelt om je hierbij te helpen.

- Neem ook praktische hulp aan van anderen: een buurvrouw/moeder/vriendin die even wil oppassen, voor je kookt of helpt in het huishouden. Met een kind dat veel huilt is dit zéker geen overbodige luxe.
- Sta achter je besluit dat je hebt genomen. Een besluit tot verandering maakt standvastig. Verschillende adviezen uit je omgeving – hoe goed bedoeld ook – kunnen je anders opnieuw onrust geven.
- Blijf het steeds zo doen zoals is afgesproken en houdt dit ritme aan ook tijdens de 'dipdagen'.
- Gebruik een timer zodat je weet wanneer er weer een troostmoment is.
- Accepteer het huilen als een manier van loslaten in de overgang naar het op eigen kracht in slaap vallen.
- Voorkom dat je te moe wordt en zorg voor voldoende rust. Doe een middagdutje, ga op tijd naar bed. Wissel af met je partner.
- Zorg goed voor jezelf: eet genoeg en gezond, en zorg dat je af en toe een nacht kunt slapen. Laat bijvoorbeeld iemand die je vertrouwt een nacht bij jullie logeren en voor je zuigeling zorgen.
- Gun jezelf fijne verwennen als het kan: iets lekkers te eten bestellen, een massage aan huis, lees een fijn boek of neem een voetenbadje.

Blijf je zuigeling goed verzorgen en liefde geven, ook al zie je het soms even niet meer zitten. Bedenk dat alle gezonde kinderen huilen. Ze huilen minder als ze wat ouder zijn. Huilt je zuigeling en heb je jezelf ervan overtuigd dat je zuigeling goed verzorgd en veilig is? Dan kun je op dat moment niets meer doen om je zuigeling te kalmeren. Dan is het beter om je zuigeling even alleen te laten ook al vind je dat misschien moeilijk. Een zuigeling ondervindt geen lichamelijke of emotioneel schade door een tijdje te huilen.

Meer informatie

Websites

- www.cyberpoli.nl/huilbaby
- www.opvoeden.nl/overzicht/baby/gedrag/huilen/
- www.thuisarts.nl/

Filmpje over normaal huilen en ritme/regelmaat

www.opvoeden.nl/fionafilmpjes/baby/

Boek

PrikkelProofPlan van Kim Vervuurt.

'Zo breng je baby's van 0 tot 5 maanden die veel huilen tot rust'

Samenwerking

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met het Jeroen Bosch Ziekenhuis, GGD Hart voor Brabant en verloskundigepraktijk Vita Nova.

Bronvermelding

Deze informatie is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie waaraan geen rechten kunnen worden ontleend.