

Overmatig huilen bij baby's

U heeft hulp gezocht omdat uw baby overmatig huilt. In deze informatiefolder krijgt u uitleg over de oorzaken van overmatig huilen bij baby's en hoe u uw baby het beste kunt ondersteunen.

Baby's huilen vanaf het moment dat ze geboren worden. Dit is voor een baby een van de weinige manieren om te communiceren. Als een baby echter steeds meer gaat huilen en het niet goed mogelijk is om hem of haar te troosten, dan spreken we van overmatig huilen. Dit patroon zorgt voor een grote belasting van het gezin en maakt dat de ouders heel bezorgd om de gezondheid van hun baby kunnen raken. Hieronder beschrijven we hoe zo'n patroon van toenemende onrust en huilen meestal ontstaat.

De negatieve spiraal

Als ouders wil je voor je kind maar één ding: dat het gezond en gelukkig groot kan worden. Als dat zo vroeg in het leven al zo moeizaam gaat dan is dat heel zwaar om te zien. U voelt zich als ouders ontzettend verantwoordelijk en nu dus ook heel machteloos.

In veruit de meeste gevallen is het zo dat er geen ziekte gevonden wordt die het beeld verklaart. Uiteraard onderzoeken we baby's die zoveel onrust tonen wel heel secuur om ziekte uit te sluiten. Daarnaast gaan we ook aan de slag met de onrust zelf. In de meeste gevallen is het hele patroon begonnen met de veel voorkomende, vervelende prikkels die elke baby ervaart, zoals darmkrampen, soms het terugstromen van voeding de slokdarm in - dit wordt ook wel reflux genoemd -, en ook invloeden als fel licht en harde geluiden.

De ene baby heeft deze klachten vaker en is ook meer gevoelig voor prikkels dan de andere baby. Jonge baby's vinden het daarnaast ook nog moeilijk om zichzelf te troosten. Zo kan een baby langzaam steeds heftiger, langer en vaker gaan reageren op prikkels.

Door de vele onrust ontstaat een verhoogde spierspanning wat op zijn beurt ook weer een oncomfortabel gevoel geeft. Door het vele lucht happen bij huilen en slordig drinken ontstaat een verdere toename van reflux en krijgen baby's ook weer meer krampen. En zo ontregelt de baby steeds verder.

In het begin van deze negatieve spiraal was u als ouders misschien nog wel in staat om dat heftige huilen op te vangen en troost te bieden. Maar het gaat niemand in de koude kleren zitten om zijn/haar baby vaak en lang zo te zien. Ouders raken hierdoor bijna altijd zelf ook overbelast, uitgeput en heel verdrietig. Op een gegeven moment wordt het steeds moeilijker om je kleintje nog troost te bieden. Met elkaar kom je zo in een negatieve spiraal, waarbij het onmogelijk wordt om hier zonder hulp nog uit te komen.

Wat is overmatig huilen?

Er zijn gemiddelden bekend wat betreft het aantal uren dat een baby huilt in diens eerste 3 tot 4 levensmaanden:

Leeftijd	Huilen per dag
2 weken	gem. 1,5 uur per dag
6-8 weken	gem. 2,5 uur per dag
3-4 maanden tot 1 jaar	gem. 1-1,5 uur per dag

Baby's huilen vaker 's avonds door vermoeidheid en na de voeding door krampen. Vaak reageert een baby goed op toenadering en contact. Het huilen stopt dan bij knuffelen, voeden, verschonen en op tijd slapen. Het kan ook zijn dat een baby toch blijft huilen en op geen enkele manier te troosten lijkt. Als dit vaak per dag voorkomt en voor uw gevoel erg lang aanhoudt, dan spreken we van overmatig huilen.

Vaak slapen deze baby's kort en drinken onregelmatig, met kleine beetjes. Ze kunnen moeilijk tot rust komen, maaien met armen en benen, maken zich heel boos en zijn ontroostbaar. Daardoor raken ze oververmoeid.

Wat kunt u van ons verwachten?

Bij uw afspraak op de polikliniek kindergeneeskunde zal de kinderarts op basis van uw verhaal en het lichamenlijk onderzoek een plan met u maken om de onrust en de negatieve spiraal te doorbreken. U krijgt uitgebreide adviezen en waar nodig worden de andere leden van ons team betrokken, onder andere de kinderfysiotherapeut, kinderpsycholoog en lactatiekundige.

Vaak is het mogelijk om thuis met goede uitleg en ondersteuning de situatie langzaam weer in een positieve richting te krijgen. Daarbij onderhouden we altijd intensief contact met ouders.

Opname in het ziekenhuis

Soms wordt het thuis teveel en lukt het niet om met de uitleg en ondersteuning voldoende verbetering te bereiken. Dan bespreken we met ouders en het team op de kinderafdeling de mogelijkheid om uw baby in het ziekenhuis op te nemen.

Tijdens de opname willen we het volgende bereiken:

1. Het is nodig dat de ouders even tot rust kunnen komen. De eerste twee nachten slapen zij dan ook thuis. Met iets meer slaap zijn ouders beter in staat om tijdens de verdere opname de adviezen in zich op te nemen. Daarnaast kan ons team de baby dan ook goed leren kennen.
2. De baby wordt tijdens de opname geobserveerd om tot passende adviezen te komen. Alle observaties en adviezen worden uitgebreid met ouders besproken en geoefend. De bedoeling is om met meer vertrouwen en meer praktische handvaten naar huis te gaan. Uiteraard blijven we ook daarna nauw betrokken bij het gezin.

Tenslotte

In het algemeen is het voor alle baby's belangrijk om ritme, regelmaat en voorspelbaarheid in hun dag te hebben. Het gaat hierbij niet om een strak schema met vaste tijden, maar om een vaste opeenvolging van rust en activiteiten door de dag heen. Baby's die overmatig huilen hebben verder vaak baat bij het verminderen van prikkels.

Alle tips en adviezen die u krijgt zijn bedoeld om de negatieve spiraal waarin u samen met uw baby terecht bent gekomen te helpen doorbreken. Wij helpen u om samen de positieve lijn weer te vinden.

Vragen?

U kunt uiteraard bij ons terecht voor vragen en advies.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Kindergeneeskunde polikliniek	020 - 634 6120
Kinderpsychologie polikliniek	020 - 634 6206

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres	Postadres
Statenjachtstraat 1	Postbus 37610
1034 CS Amsterdam	1030 BD Amsterdam