INFORMATIE OVER

Overmatig huilen bij baby's

U heeft hulp gezocht omdat uw baby veel huilt en/of erg onrustig is. In deze informatiefolder krijgt u uitleg over overmatig huilen bij baby's en hoe we u hierbij kunnen 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 geeft vaak toenemende bezorgdheid over de gezondheid van de baby: er ontstaat dan makkelijk een negatieve spiraal. Hieronder leggen we uit hoe dat werkt.

Wat is overmatig huilen?

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.

De negatieve spiraal

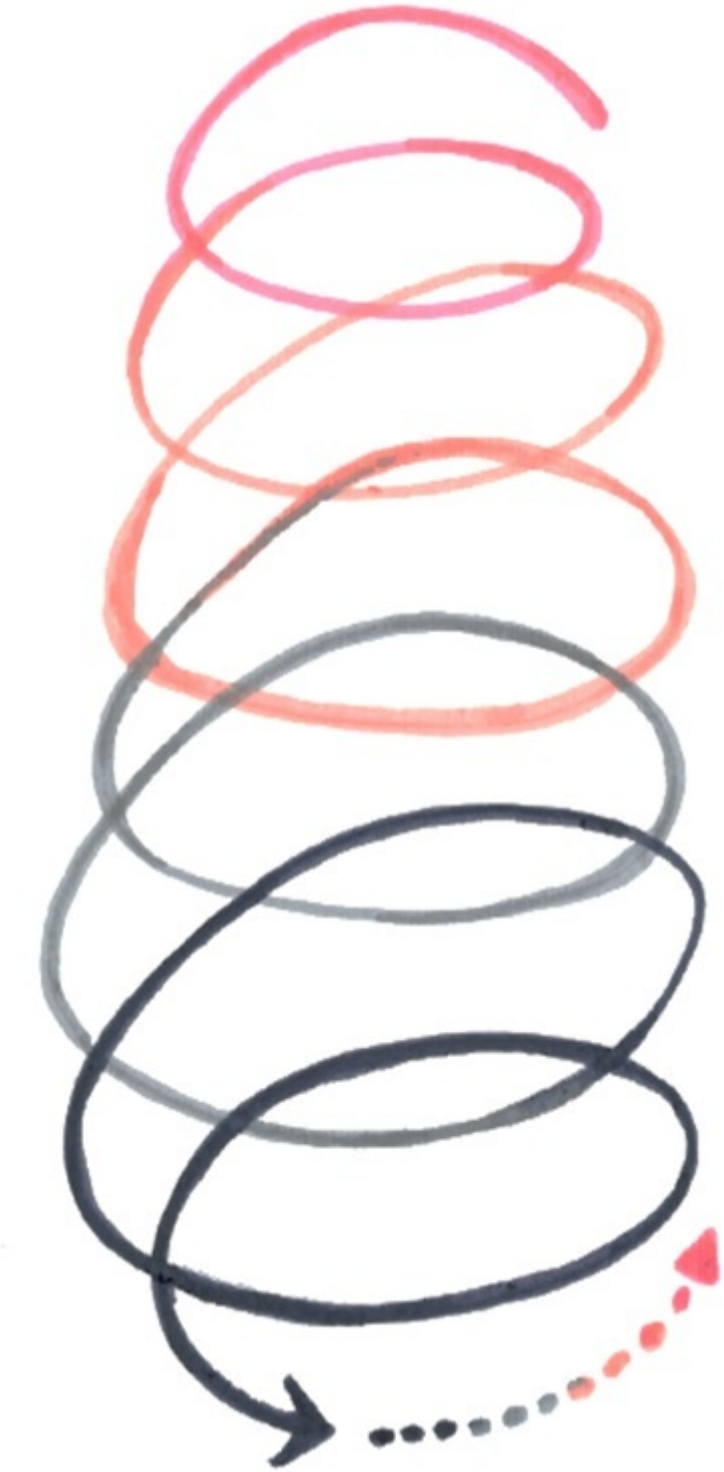
Als ouders wilt u voor uw kindje maar één ding: dat het gezond en gelukkig groot kan worden. Als dat zo vroeg in het leven al zo moeizaam gaat dan is dat heel zwaar om te zien. U voelt zich als ouders waarschijnlijk ontzettend verantwoordelijk en in situaties met een erg onrustige baby zien wij dan ook vaak machteloosheid bij ouders.

Uiteraard onderzoeken we baby's die zoveel onrust tonen heel zorgvuldig om ziekte uit te sluiten. We doen volledig lichamelijk onderzoek en denken na of er bijvoorbeeld reflux en/of koemelkeiwitallergie zouden kunnen mee spelen. We vertellen echter altijd dat deze onrust zelden is op te lossen met medicatie of speciale diëten: de onrust zelf is het hoofdprobleem

geworden en daar moeten we mee aan de slag.

In de meeste gevallen is het hele patroon begonnen met de veel voorkomende, vervelende prikkels die elke baby ervaart, zoals darmkrampen en soms het terugstromen van voeding de slokdarm in - dit wordt ook wel reflux genoemd. Ook invloeden als drukte, fel licht en harde geluiden kunnen bij sommige baby's veel onrust veroorzaken. 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, heel verdrietig en onzeker. Op een gegeven moment wordt het steeds moeilijker om de baby nog troost te bieden. Zo komt een gezin in een negatieve spiraal, waarbij het onmogelijk wordt om hier zonder hulp nog uit te komen.



Wat kunt u van ons verwachten?

Tijdens uw afspraak op de polikliniek kindergeneeskunde zult u de kinderarts en de pedagogisch zorgverlener spreken. Zij nemen uitgebreid de tijd om uw verhaal te horen.

Daarna maken ze gezamenlijk op basis van uw verhaal en het lichamelijk onderzoek een plan met u om de onrust en de negatieve spiraal te doorbreken. Ook de kans op medische factoren, zoals bijvoorbeeld reflux of koemelkeiwitallergie, wordt besproken. U krijgt uitgebreide adviezen en waar nodig worden de andere leden van ons team betrokken: bijvoorbeeld de kinderfysiotherapeut, kinderpsycholoog of lactatiekundige.

Vaak is het mogelijk om in de thuissituatie met goede uitleg en ondersteuning de situatie weer in een positieve richting te krijgen. Daarbij onderhouden we altijd intensief contact met ouders**.** Het Ouder Kind Team is natuurlijk ook betrokken bij het gezin, we vinden het belangrijk om samen op te trekken. Daarnaast wordt regelmatig het Kabouterhuis betrokken in de ondersteuning. Bij hen werken pedagogisch specialisten die thuis, samen met ouders kunnen kijken wat het beste werkt om de baby te troosten en weer beter in een dagritme te krijgen.

Afdelingen

Kinderpolikliniek

Telefoonnummer	020-634 6120
Openings- en bezoektijden	Van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30
Route	60

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/onrustige-of-overmatig-huilende-baby/overmatig-huilen-bij-babys
Deze download is gemaakt op 31-10-2026 om 13.04 uur.