



Adviezen voor ouders van baby's die overmatig huilen

De geboorte van een baby is ingrijpend. U als ouder moet niet alleen wennen aan uitbreiding van het gezin, maar ook de korte nachten zien vol te houden. Rust en regelmaat zijn zowel voor uw baby als voor u erg belangrijk. In deze folder vindt u een aantal adviezen hierover. Daarnaast is het ook van belang om naar uw baby te blijven kijken.

Gewoon huilen en 'te' veel huilen

Baby's huilen vanaf het moment dat ze geboren worden. Het hoort bij het normale gedrag van baby's. Huilen is aan de ene kant een manier om te communiceren met de ouders en verzorgers en om zijn/haar behoeftes aan te geven (honger, vieze luier, niet lekker voelen, moe). Aan de andere kant huilen baby's ook om prikkels te verwerken en is het niet altijd nodig om het huilen te stoppen.

Een pasgeboren baby huilt gemiddeld één tot anderhalf uur per dag. Baby's gaan vanaf de geboorte tot de leeftijd van 6 tot 8 weken steeds meer huilen. Op de leeftijd van 6 tot 8 weken huilen baby's gemiddeld 2 tot 3 uur per dag. Daarna neemt het aantal uren dat baby's per dag huilen weer af. Vanaf de leeftijd van 12 weken blijft het aantal uren huilen voor de rest van het eerste levensjaar hetzelfde (gemiddeld één tot anderhalf uur per dag).

Het is dus normaal dat baby's huilen. Vaak reageert een baby op contact en als u in de buurt bent. Het huilen stopt dan bij voeden, verschonen, lichamelijk contact en praten of bij het op tijd in bedje leggen. Het kan echter ook zijn dat uw baby toch blijft huilen en niet te troosten is. Als dat vaak per dag voorkomt en voor uw gevoel lang aanhoudt, spreken we van overmatig huilen.

Regelmaat

- Geef na het wakker worden de borst of fles.
- Aansluitend samenspel: knuffelen en contact maken met uw baby op schoot.
- Praat zoveel mogelijk met uw baby, vertel wat u met uw baby gaat doen, hoe u zich voelt, enzovoort.
- Laat uw baby vanaf 6 tot 8 weken ook af en toe alleen spelen, bijvoorbeeld in de box.
- Leg uw baby bij de eerste tekenen van moeheid (moe maar wakker) in bed. Dit moment is belangrijk om te voorkomen dat uw baby oververmoeid raakt. Het is normaal dat een baby soms een aantal minuten nodig heeft om zichzelf in slaap te jengelen of te huilen. Geef uw baby die tijd en ga niet elke keer kijken. Door bij uw baby te blijven, kunt u uw baby 'wakker houden'.

Eerste signalen van moeheid

- Bleek worden
- Gapen
- In de ogen wrijven
- Jengelen
- Drukker worden
- Wegkijken met de ogen

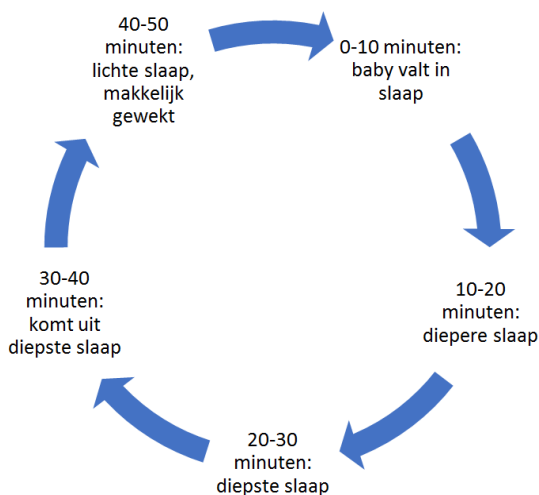
Ziet u niet goed wanneer uw baby moe wordt, gebruik dan onderstaand schema voor de tijd dat een baby wakker is tussen een voeding.

Leeftijd	Slapen overdag	Wakkertijd	Slapen 's nachts
0 tot 2 weken	5 tot 6 slaapjes van 2 tot 3 uur	30 tot 45 minuten	*
2 tot 6 weken	5 tot 6 slaapjes van 2 tot 3 uur	45 tot 60 minuten	*
6 tot 12 weken	4 tot 5 slaapjes van 2-3 uur	60 tot 75 minuten	11 tot 12 uur
3 tot 6 maanden	3 tot 4 slaapjes van 1 tot 2 uur	1 tot 2 uur	11 tot 12 uur

**nog geen vast dag- en nachtritme, dit ontwikkelt zich rond de 6 weken.*

Slaapcyclus

Pasgeboren baby's hebben een slaapcyclus van gemiddeld 45 minuten. Tijdens die 45 minuten doorloopt een baby 3 typen slaap, de lichte slaap, de diepere slaap en de diepste slaap. Deze volgen elkaar op, een baby heeft dus meerdere slaapcyclussen tijdens 1 slaapje. Tijdens de lichte slaap kan uw baby makkelijk even wakker worden. Als u uw baby dan niet meteen uit bed haalt, maar even de ruimte biedt of troost geeft, kan hij/zij daarna weer verder slapen in een nieuwe cyclus.



Slaapcyclus baby

Minder prikkels

Voorkom dat uw baby teveel geprikkeld wordt door minder:

- Radio en televisie
- Steeds bezighouden van uw baby
- Slapen in de box
- De babygym voor een baby jonger dan 3 maanden
- Elektronisch speelgoed wat beweegt en/of geluid maakt
- Veel bezoek of uitstapjes. Zorg voor ritme door niet te veel dingen op één dag te doen.

Het bed

- Leg uw baby altijd op de rug te slapen en het hoofdje afwisselend naar links en rechts leggen om afplating van het hoofd te voorkomen.
- Leg geen speelgoed in bed en hang er geen mobiel boven. Een kleine knuffel en/of muziekdooos mag wel.
- Houd de kinderkamer koel, rond de 18 °C. Zet in principe dus geen verwarming aan en houd zo mogelijk een raam op een kier.
- Uw baby inbakeren of strak instoppen waarbij de schouders ook zijn bedekt.
- Maak het bedje kort op: zodat de voetjes van uw baby bijna het voeteneinde van de wieg raken. Het kort opmaken van het bedje voorkomt dat uw baby onder de dekens terecht komt en oververhit raakt.

Zie voor meer informatie de website www.veiligheid.nl

Slaapkleding

- Zorg dat uw baby lekker warm is. Dit is goed te voelen in het nekje.
- Gebruik een slaapzak of trappelzak op maat. Of zo nodig inbakeren met een goed inbakerdoek.
- Zorg voor kleding waarbij de hals niet bloot is.
- Zorg voor toegedekte schouders.
- Het advies is om een goed passend mutsje te gebruiken tot uw baby ongeveer 3 kilo weegt.
- Zorg voor warme handjes en voetjes. Gebruik bij koude handen twee laagjes lange mouwen tot op de hand. En sokjes bij koude voeten.

Vaste plek voor uw baby

- Laat uw baby steeds op dezelfde plaats en in hetzelfde bedje slapen. Kies een rustige plek, dus niet in de woonkamer.
- Laat uw baby steeds op dezelfde plek spelen. Liefst in de box. De box is om in te spelen, niet om in te slapen.

Niet te troosten huilurtje? Dit kunt u doen

Huilurtjes komen vaak voor aan het eind van de middag of begin van de avond. Baby's zijn dan een periode (vaak tussen 2 voedingen in) onrustig en huilerig. U kunt uw baby dan bijvoorbeeld dragen in een draagdoek of wandelen met de kinderwagen.

Bedritueel (vaste volgorde bij het naar bed brengen)

- Bij signalen van moeheid van uw baby naar het eigen bedje brengen in een rustige kamer. Gordijnen dicht, speeltjes uit bed (alleen speentje of een knuffeltje), geen mobiel boven het bedje.
- Zorg voor een vaste volgorde met naar bed gaan. Ga zachter praten onderweg naar het bedje toe, pas uw lopen en bewegen aan, doe het rustig en kalm, probeer zelf ook kalm te worden (let op uw ademhaling). Als u uw baby gehaast in bed legt, kan hij/zij lastiger de slaap pakken. Zing eventueel een slaapliedje.
- Nadat u uw baby heeft ingebakerd, legt u hem/haar in het bedje. Wanneer u ook een dekentje gebruikt, zorg dan dat uw baby strak onder de deken komt te liggen.
- Houd dan nog even uw hand op het borstje of buikje, zodat hij/zij voelt dat u er nog bent.
- Ga daarna zachtjes uit het kamertje en kijk even hoe laat het is. Uw baby 'mag' 10 minuten jengelen of huilen voordat u weer naar hem/haar toegaat om te troosten. Gaat uw baby echt overstuurt huilen, ga dan eerder (na 5 minuten) naar hem/haar toe, om te troosten volgens het 'troostritueel'. Uw baby heeft dan eerder de bevestiging nodig dat u als ouder in de buurt bent.

Troosten (troostritueel)

Wanneer u uw baby elke keer op eenzelfde manier troost, zal dit uw baby geruststellen.

- Ga zachtjes weer naar het kamertje, doe geen licht aan, begin niet tegen uw baby te praten en kijk hem/haar niet aan.
- Leg alleen weer even uw hand op zijn buikje of voorhoofdje. U kunt ook zijn/haar voorhoofdje strelen. Streel van tussen de oogjes over het neusje met strelende bewegingen naar beneden. Geef als u wilt het speentje en probeer zelf op uw ademhaling te letten. U mag ook wat sussende, geruststellende geluiden maken.
- Probeer uw baby te troosten terwijl hij/zij in het bedje blijft liggen en maak niet te veel oogcontact.
- Ga als uw baby weer rustig is geworden van de kamer af en kijk weer naar de tijd.
- Wanneer uw baby zich snel wakker huilt, kunt u eerder teruggaan om het speentje te geven of nog eens te sussen.
- Herhaal dit zo nodig. Het kan nodig zijn om dit tijdens een slaapmoment vaker te moeten herhalen om uw baby te begeleiden bij het (weer) inslapen. Haalt u uw baby te vroeg uit bed, dan heeft hij/zij nog niet voldoende rust gehad en kan uiteindelijk erg moe raken, waardoor hij/zij meer zal gaan huilen.

Werkt het in bed troosten niet en gaat uw baby echt krijsen, pak hem/haar dan eventjes op (zo rustig mogelijk, niet te veel 'aandacht' geven). Misschien zit er nog een boertje dwars of heeft hij/zij een poepluier. Zorg dat uw baby wat kalmeert en leg hem/haar dan terug in zijn bedje. Geef zo nodig het speentje en leg een warme hand op het buikje of voorhoofdje.

Het is belangrijk om dit op dezelfde manier te blijven volhouden. De aanhouder wint. Uw baby kan zo leren om goed tot rust te komen. U als ouder begeleidt hem/haar daarbij, door zelf kalm te blijven, maar wel te laten merken dat u er voor hem/haar bent.

Adviezen om te zorgen dat het goed met uzelf gaat

- Zorg goed voor uzelf en uw partner. Denk aan voldoende slaap, goed eten en ontspanning. Probeer met uw partner de zorg voor uw baby af te wisselen. Hierbij mag u ook een beroep doen op uw eigen netwerk (opa's, oma's enzovoort). Ze kunnen de zorg van uw baby tijdelijk overnemen zodat u even tijd voor uzelf heeft.
- Probeer uw eigen rust te bewaren. Bijvoorbeeld door ademhalingsoefeningen te doen of een stukje te gaan lopen wanneer u stress ervaart. Als het u echt even te veel wordt, neem dan even afstand van de situatie. Vraag om hulp binnen uw eigen netwerk of bij een zorgverlener (bijvoorbeeld van het consultatiebureau).

Vragen?

Heeft u vragen of is uw baby ondanks deze adviezen toch heel onrustig, dan kunt u altijd contact opnemen met het consultatiebureau van de GGD. Dit kan telefonisch of per mail via het ouderportaal.

Klant contactcentrum GGD Limburg Noord:
088 – 119 1111 (bereikbaar op ma t/m vrij van 8.30 tot 17.00 uur)

Is uw baby al onder behandeling in het ziekenhuis voor overmatig huilen, dan kunt u ook contact opnemen met de medisch pedagogisch zorgverlener.

Medewerkers kinderafdeling MKC: (0475) 38 24 50
Medewerkers poli kindergeneeskunde: (0475) 38 20 25
Laurentius Ziekenhuis Roermond

Bronvermelding

In deze folder is gebruik gemaakt van informatie uit het boek 'Prikkelproofplan' van Kim Vervuurt en uit de ['Informatiefolder voor ouders van baby's die veel huilen'](#) van het NCJ.



Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34203980 - Kindergeneeskunde - februari 2024