



Huilen bij de jonge baby

Dienst Pediatrie • Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 • 8900 Ieper

Hospitalisatieafdeling

T 057 35 63 01

Secretariaat Dr. Adriaens

T 057 35 74 90

Secretariaat Dr. Boens • Dr. De Henau • Dr. Sercu • Dr. Van Ackere

T 057 35 75 00

Normaal gedrag

Het is heel moeilijk om te bepalen wat normaal gedrag van een zuigeling is. Een baby is voor zijn warmte/voeding/welbevinden volledig afhankelijk van de verzorgers, in de eerste plaats dus van de ouders. Het kind heeft bovendien een eigen temperament en karakter. De manieren om zich te uiten zijn heel beperkt en huilen is een belangrijke manier om zijn aanwezigheid duidelijk te maken aan de omgeving. Huilen is levensbelangrijk voor een baby.

Men weet uit dagboekjes bijgehouden door een groot aantal ouders dat de baby het meest huilt in de eerste 3 levensmaanden, vooral in de late namiddag en tegen de avond. Een baby van 6 weken huilt gemiddeld 120 minuten per dag. Aan de leeftijd 3 maanden is het gemiddelde verminderd naar 71 minuten per dag. Gemiddelden zeggen weinig over de uiterste grenzen van het normale huilgedrag. Er is een zeer groot verschil tussen de baby's onderling maar er is ook een groot verschil van dag tot dag.

Alle baby's hebben periodes waarin ze ontroostbaar huilen. Zo'n huilbui begint meestal zo: er is een veranderend adempatroon of de huidskleur verandert, er zijn toenemende bewegingen en geluidjes en tenslotte is er het volledige huilen met het zo bekende geluid en de typische bewegingen van plooiën en strekken van de beentjes en opspannen van de buikspieren. Windjes en gulpjes melk teruggeven zijn dikwijls het gevolg. Sommige baby's slaan de vroege stadia over en zijn ook moeilijker troostbaar. Het is wetenschappelijk niet duidelijk hoe dit komt het kan te maken hebben met temperament, neurologische rijpheid, aanpassingsvermogen of

Abnormaal huilgedrag of nog gebruikte termen: kolieken, krampjes, huilbaby

Als het al heel moeilijk is om te bepalen wat normaal huilen is, dan is het nog moeilijker om te zeggen wat abnormaal is. Wat wel zeker is, is dat een huilende baby de verzorgers (ouders, onthaalouders en anderen) stress bezorgt. De baby uit ongenoegen en spanning en we weten als verzorgers niet altijd waarom. De ouders worden er vaak wanhopig van en voelen zich tekort schieten in hun zorg voor hun baby.

Meestal gebruiken we "de regel van de 3" abnormaal huilen: meer dan 3 uur per dag, meer dan 3 dagen per week, meer dan 3 weken na elkaar. Bijkomende kenmerken van wat men krampen en dus abnormaal huilen noemt is dat het huilen plots begint, er op het eerste zicht geen verband is met wat net voordien gebeurde en het vooral 's avonds voorkomt. Het huilen is intenser dan het 'normale' huilen, de baby spant zich meer op en bovendien laat hij/zij zich niet troosten. De cijfers die je hierover vindt zijn erg variabel: tussen de 8 – 40 % van de baby's vertonen "krampen". Het komt evenveel voor bij jongens als bij meisjes, evenveel bij vroeg geboren en bij baby's die op tijd geboren zijn en evenveel bij borst-gevoede als bij fles-gevoede baby's.

Het belangrijkste is dat dit overmatig huilen voorbij gaat, meestal tegen de leeftijd van 5 maanden en dat de baby's uitgroeien tot normale kinderen. Alleen baby's die op de leeftijd van 5 maanden nog steeds zeer veel huilen, hebben een licht groter risico op latere gedragsproblemen.

Wat te doen?

Laat uw baby nakijken door een arts. Een zeldzame keer is er een onderliggende behandelbare medische oorzaak. De dokter zal u vragen om een dagboekje bij te houden van het huilgedrag van uw baby, een zogenaamde huilkaart. Het helpt u ook om zelf inzicht te krijgen en om een patroon te zien. Heel vaak zal uw baby normaal gezond bevonden worden, gelukkig maar.

Probeer gerust op verschillende manieren uw baby te troosten. Het zou kunnen helpen om uw baby een massage te geven of hem/haar in een draagdoek te dragen of om hem/haar heel regelmatig eens van plaats te veranderen. U als ouder kent uw baby het best. U zult merken wat een beetje helpt en wat niet. Alle goede raad, hoewel goed bedoeld, kan u moedeloos maken. U zult zelf ondervinden wat voor u en de baby nuttig is. Vraag hulp bij de zorg voor uw baby. U hebt helpende handen nodig want niemand kan een baby die zeer veel huilt in zijn eentje verzorgen. Veel ouders twijfelen aan de juistheid van de voeding als de baby veel huilt. Er is echter geen twijfel dat borstvoeding de beste voeding voor het kind is. U helpt de baby niet door over te schakelen naar flesvoeding. Als u voelt dat de zorg voor de baby uw krachten te boven gaat, dan is dat gevoel zeker niet abnormaal. Probeer dan uw batterijen weer wat op te laden door iets te doen wat u energie geeft. Laat de zorg voor de baby even over aan iemand anders. Blijf u zich ernstige zorgen maken of hebt u steeds weer negatieve gedachten over uzelf of uw baby, aarzel dan niet om professionele hulp voor uzelf te vragen.

Tenslotte zijn er weinig medicijnen die de baby helpen. Er bestaan nogal wat middeltjes maar hun effectiviteit is nooit aangetoond: het effect van die behandelingen is nooit beter dan de spontaan gunstige evolutie die er hoe dan ook is.