

# MIJN BABY HUILT

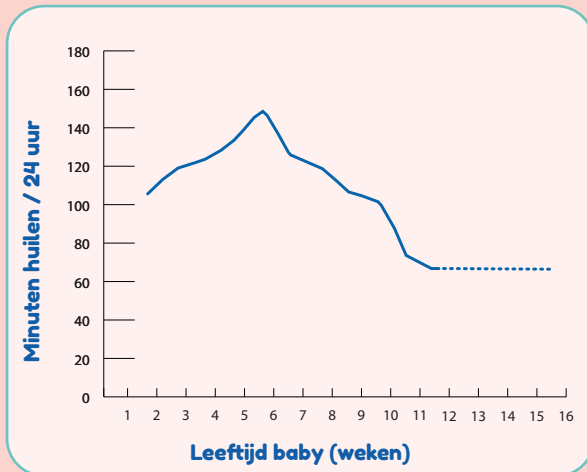
Informatie voor ouders over baby's die veel huilen



In deze folder vertellen we wat overmatig huilen is en leggen we uit wat je zelf kunt doen.

## Huilen

Huilen heeft een functie. Het is voor een baby de enige manier om te laten weten dat hij iets wil. Een pasgeboren baby huilt ongeveer 1 tot 1,5 uur per dag. In de weken daarna neemt dit toe. Een baby van 6-8 weken huilt gemiddeld 2 tot 2,5 uur per dag. Daarna neemt het huilen weer af.



*Figuur 1.*  
Overgenomen uit  
Nederlands Centrum  
Jeugdgezondheidszorg  
Richtlijn excessief huilen  
(2013, multidisciplinair).

Veel baby's hebben een huilmoment aan het einde van de dag. Zo verwerken ze hun prikkels en ervaringen van de dag. Ze komen tot rust en kunnen daarna in een ontspannen slaap vallen.

Alle baby's huilen. Huilen is normaal gedrag. Het is voor baby's een manier van communiceren. Sommige baby's huilen heel veel. Als je baby blijft huilen, ga je zoeken naar oorzaken. Ligt het aan de voeding? Heeft mijn baby pijn? Doe ik iets verkeerd? Het kan zijn dat je niet meer weet wat je moet doen. Dit kan je onzeker maken.

# Overmatig huilen

Als een baby veel huilt, noemen we dat overmatig huilen.

We spreken van overmatig huilen als:

- ouders het huilen van hun baby als overmatig ervaren
- een baby ten minste drie uur op een dag, drie dagen per week, drie weken achter elkaar huilt.

Baby's die overmatig huilen, drinken vaak kort en onregelmatig. Ze kunnen moeilijk tot rust komen en bewegen druk met hun armen en benen. Ook kunnen ze zich heel boos maken en zijn ze moeilijk te troosten. Door de gebroken nachten raken ze oververmoeid, net als hun ouders.

# Onrustige baby

Als een baby onrustig is, reageert hij heftiger op prikkels uit zijn omgeving. Op geluid, licht, aanraking en op eigen prikkels zoals bewegingen van armen of benen.

Andere kenmerken zijn:

- Veel jengelen en huilen
- Moeilijk te troosten
- Vaak korte slaapjes van een half uur of korter
- Snel en makkelijk wakker worden
- Niet zelf in slaap kunnen vallen (maar bijvoorbeeld alleen op de arm)
- Zichzelf uit slaap houden of wakker maken door bewegende armpjes
- Weinig regelmaat in voedingen. Hierdoor kun je (onterecht) gaan twijfelen aan de voeding
- Erg gespannen beweeglijk zijn, soms overstrekken



# Slapen

Slapen is heel belangrijk voor baby's. Een baby die moe is, kan juist druk gedrag laten zien. Ouders gaan dan soms van alles met de baby doen, in plaats van hem naar bed brengen. Op het moment dat een baby gaat huilen, is hij vaak al zo moe dat het hem niet meer lukt om op eigen kracht in slaap te vallen. Daarom is het belangrijk om een baby naar bed te brengen bij de eerste vermoeidheidssignalen. Een andere rustige plek kan ook, bijvoorbeeld in een draagdoek.

## Vermoeidheidssignalen

Als een baby moe begint te worden, zie je dat aan duidelijke signalen:

- Minder contact maken/wegkijken
- Onrustig bewegen
- Jengelen
- Gapen
- In de ogen wrijven

Breng je baby naar bed bij het zien van vermoeidheidssignalen. Probeer vlak voor het slapen geen actief contact meer te maken met je baby. Dit kan ervoor zorgen dat je baby teveel prikkels krijgt en zo moeilijker in slaap kan vallen.

## Wakkertijd

Je kunt ook kijken naar de wakkertijd van je baby. Dat is de tijd dat een baby wakker is tussen twee slaapjes in.

Leeftijd	Wakker per keer
0-2 weken	30-45 minuten
3-6 weken	45-60 minuten
7-12 weken	60-75 minuten
3-5 maanden	1,5 uur



## Slaapcyclus

De slaapcyclus (de periode van diepe tot lichte slaap) is bij baby's ongeveer 45 minuten. Dat betekent dat een baby na 45 minuten wakker kan worden, maar nog niet voldoende uitgerust is. Sommige baby's hebben dan hulp nodig om de volgende cyclus van 45 minuten te kunnen slapen. Bijvoorbeeld een speentje.

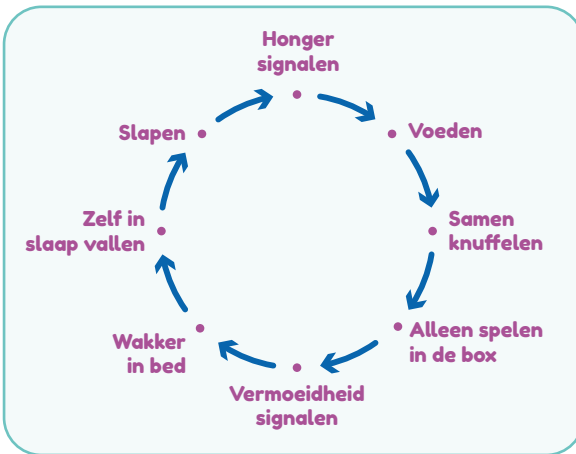
## Slaaptips

- Zorg voor rust in de omgeving en voor rust bij jezelf als ouder
- Ga op zoek naar de signalen van vermoeidheid bij je baby
- Accepteer dat je baby niet direct in slaap valt
- Geef je baby een vaste plek om te slapen, dit kan ook in een draagdoek zijn
- Zorg voor zo min mogelijk prikkels van bijvoorbeeld radio, televisie en slapen in de box
- Het kan helpen om je baby in te bakeren. De jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau kan uitleggen hoe dit moet.



# Voorspelbaarheid

Baby's moeten aan veel nieuwe dingen wennen en daarom is voorspelbaarheid fijn. Probeer daarom voor zoveel mogelijk regelmaat te zorgen door dingen in een vaste volgorde te doen. Dit kan een positief effect hebben op het huilgedrag van je baby. Je hoeft niet alles op een vast tijdstip te doen, maar houdt een vaste volgorde aan. Bijvoorbeeld bij het naar bed gaan: een schone luier, de gordijnen dicht en een muziekje aan. Volg het ritme dat bij jullie en je baby past. Neem daar de tijd voor en houd dat vol.



*Figuur 2.*  
Overgenomen uit  
Nederlands Centrum  
Jeugdgezondheidszorg  
Richtlijn excessief huilen  
(2013, multidisciplinair).



# Aandacht

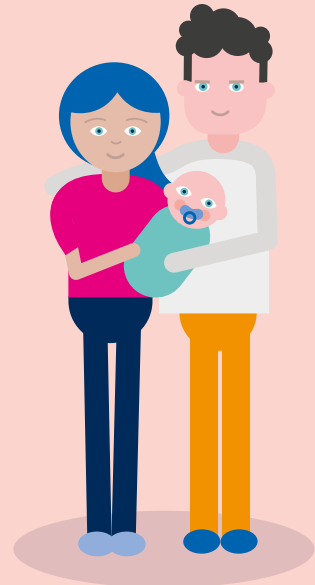
Aandacht is belangrijk voor de algemene ontwikkeling van een baby. Van positieve aandacht groeit je baby. Met aandacht kun je je baby troosten. Bijvoorbeeld met huid-op-huid contact. Dit kalmeert en geeft ontspanning. Andere vormen van aandacht zijn je baby dragen, masseren, voeden, een fopspeen geven, sussen, zingen en knuffelen.

Het is belangrijk om te blijven praten met je baby. Juist als je baby moet huilen. Soms kan het ook opluchten om samen met je baby te huilen. Het uiten van emoties is prima. Baby's voelen goed aan of wat er gezegd wordt overeenkomt met wat ze voelen. Gebruik in het praten tegen je baby geen negatieve woorden ('Nee, nou niet huilen'), maar positieve woorden ('Ja, ik ga je helpen, het is zo klaar').

# Volg je gevoel en houd vol

De eerste tijd met een baby kan best lastig zijn, omdat alles nog onbekend is. Maar je leert je baby vanzelf kennen. Volg bij het zorgen vooral je eigen gevoel. Er is geen standaard regel en het kan een zoektocht zijn welke adviezen bij jou en je baby passend zijn.

- Probeer om zelf rustig te blijven, hoe moeilijk dit soms ook is. Merk je dat dit niet lukt? Leg je baby dan even veilig weg en zoek een plek om tot rust te komen.
- Probeer het huilen van je baby te accepteren als uiting van hoe je baby zich voelt.
- Voorkom dat je te moe wordt. Neem een middagdutje, ga op tijd naar bed, wissel af met je partner of vraag je netwerk om hulp.



## Contact



Het is belangrijk om op tijd hulp te vragen. Je hoeft het als ouder(s) niet alleen te doen. Maak je je zorgen over het onrustige gedrag of overmatig huilen van je baby?

Dan kun je altijd terecht bij de jeugdverpleegkundige op het consultatiebureau (CB). De jeugdverpleegkundige kan samen met jou tijdens een huisbezoek kijken wat je nodig hebt om je te ondersteunen in de zorg voor je baby.

### Contact Jeugdgezondheidszorg

☎ 088 443 07 02  
(bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 en 17.00 uur)

💻 [www.ggdijssel.nl/contactjeugdgezondheidszorg](http://www.ggdijssel.nl/contactjeugdgezondheidszorg)

Deze brochure is een uitgave van GGD IJsselland in samenwerking met het Deventer Ziekenhuis, Isala Zwolle, Ziekenhuis Tjongerschans en Saxenburgh.

Deventer  
Ziekenhuis

Isala

Goede zorg raakt ons allemaal  
Tjongerschans  
ziekenhuis heerenveen



Saxenburgh

GGD  
IJsselland