

Een baby huilt, dit is normaal en het is zijn of haar manier van communiceren. Ze kunnen het namelijk nog niet op een andere manier aan u vertellen. Doordat u reageert op uw baby, komt u tegemoet aan de behoefte van uw baby. Soms blijft uw baby huilen en lijkt niets te helpen. Wij geven u tips om hiermee om te gaan.

Dagboek

Het bijhouden van een dagboek kan helpen wanneer uw baby veel huilt. In het dagboek kunt u opschrijven wanneer, hoe vaak en hoe lang uw baby huilt. Ook kunt u in dit dagboek aangeven wanneer uw baby een voeding krijgt en wat u heeft geprobeerd om uw baby te troosten. Samen met een hulpverlener van het consultatiebureau, de kinderarts of de medisch pedagogisch zorgverlener kunt u vervolgens het dagboek doornemen en kunnen zij u op basis hiervan adviezen geven.

Signalen herkennen

Het is in het begin niet eenvoudig om de verschillende manieren van huilen van uw baby te herkennen. Neem hier rustig de tijd voor. U ontdekt dan, dat de verschillende geluiden tijdens het huilen, vaak gepaard gaan met andere signalen en uw baby u iets duidelijk wil maken. Hierover kunt u meer lezen in het hoofdstuk Lichaamstaal en signalen.

Dunstan Babytaal

Met Dunstan Babytaal leert u de 5 belangrijkste en meest voorkomende huiltjes van uw baby te herkennen en kunt u hier gepaste actie op ondernemen. Kijk voor meer informatie op www.dunstanbabytaal.nl.

Rust en regelmaat

Alle baby's hebben baat bij rust en structuur, vooral baby's die gevoelig zijn voor prikkels en onrustig (kunnen) zijn. Het is dus belangrijk dat uw baby regelmaat krijgt. Met regelmaat bedoelen we dat de gebeurtenissen op een dag een vaste volgorde hebben. Met regelmaat bedoelen we niet dat de gebeurtenissen op een vast tijdstip moeten gebeuren. Vooral een voorspelbare volgorde van gebeurtenissen is belangrijk. Voed uw baby zodra deze wakker wordt, daarna verzorgen, knuffelen/spelen en weer slapen. Uw baby zal dit als prettig ervaren, sneller tot rust komen en op den duur ook minder huilen.

Voeding

Een oorzaak van het huilen kan bij de voeding liggen. Het is dan ook belangrijk om op de juiste manier borst- of flesvoeding te geven. Hierover vindt u meer informatie in het hoofdstuk over voeding.

Slapen

Baby's die onrustig zijn, lopen het risico oververmoeid te raken door onder andere te weinig slaap. Voldoende slaap is erg belangrijk voor de groei en ontwikkeling van uw baby. Houd de slaapkamer donker en vooral stil. Het is belangrijk dat uw baby leert om zelf in slaap te vallen, dus leg uw baby wakker in zijn/haar eigen bedje. Het kan zijn dat de baby hard moet huilen voor het slapen. Troost uw baby dan, want als hij/zij overstuur is, valt hij/zij niet makkelijk in slaap. Voor sommige baby's die onrustig slapen, kan inbakeren een optie zijn. Overleg dit met de kinderarts, fysiotherapeut, Medisch Pedagogisch zorgverlener of het CJG.

Troosten

U kunt uw baby op veel verschillende manieren troosten, zoals in bedje en met een hand op het hoofdje en een hand op de buik. U hoeft niets te zeggen en verder niet te bewegen. Uw aanwezigheid en uw handen doen het werk. Ook babymassage is een vorm van troosten, ook hier kan de Medisch Pedagogisch zorgverlener of de kinderverpleegkundige u informatie over geven.

Ontspanning

Het is voor u als ouders zwaar, als uw baby veel huilt. Een baby voelt goed aan hoe zijn of haar ouders zich voelen en neemt uw stress over. Het is daarom belangrijk om ook goed voor uzelf te zorgen. Schakel familie in om de zorg even over te nemen en ga een iets voor uzelf doen ter ontspanning.

Shaken Baby Syndroom preventie

U heeft misschien al iets gehoord of gelezen over de preventiefilm van het "Shaken baby Syndroom". Deze film wordt preventief gekeken met alle ouders van pasgeboren baby's. Het Shaken Baby Syndroom kan optreden wanneer de baby geschud, geslagen of gesmoord wordt, als reactie op het huilen. Vaak zijn ouders radeloos en hebben al van alles geprobeerd om de baby te troosten. De Shaken Baby Syndroom film bespreekt onder andere de ernstige gevolgen die het slaan, schudden of smoren kan hebben voor de baby.

Wanneer het huilen van uw baby u teveel wordt en u niet meer weet wat u moet doen, volg dan de volgende stappen:

- Zorg dat uw baby op een veilige plek ligt, bijvoorbeeld in het eigen in bedje of in de box.
- Loop weg en probeer zelf rustig te worden.
- Schakel hulp van uw partner, familie of vrienden in. Doe even iets anders om tot rust te komen, bijvoorbeeld bellen of appen met een vriend(in), of even naar de keuken lopen voor een glas water.
- Overleg met uw huisarts/ kinderarts of het consultatie bureau over hoe u en uw baby geholpen kunnen worden.
- Besef vooral dat u hier niet alleen in staat, het velen huilen van een kind is zwaar en daar mag u absoluut hulp voor inschakelen.

SCHUD uw baby NOOIT door elkaar en bedek NOOIT de mond en neus van uw baby om het huilen te stoppen.

Voor betrouwbare informatie over rust en regelmaat en nuttige tips kunt u terecht op www.opvoeden.nl/ huilen