

Baby's die veel huilen

Informatie voor ouders

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

De geboorte van een baby zorgt voor veel veranderingen. De meeste ouders moeten wennen aan de nieuwe situatie en de zorg voor hun baby. Ook de baby moet wennen aan zijn nieuwe omgeving. Soms wordt uw baby hierdoor onrustig of gaat huilen. Dan zal hij ook minder goed slapen. Als uw baby maar blijft huilen kan dit u onzeker maken. Het plezier en geluk van het hele gezin kan dan verminderen. In deze folder leest u wat u kunt doen als uw baby onrustig is en veel huilt.

In de folder spreken we over 'hij', hiermee bedoelen we jongens en meisjes.

Normaal slaapgedrag van baby's

Baby's slapen de eerste periode na de geboorte nog veel. De totale hoeveelheid slaap wisselt van 10 tot 23 uur per dag.

Een slaapcyclus duurt ongeveer:

- 45 Minuten bij een baby tot drie maanden.
- 50 Minuten bij een baby tussen de drie en acht maanden.

Een slaapcyclus bestaat onder andere uit een diepe slaap en een lichte slaap.

Baby's kunnen één slaapcyclus slapen, maar ook twee, drie of vier achter elkaar. Ze slapen dus 45 tot 50 minuten, 90 tot 100 minuten, 135 tot 150 minuten of 180 tot 200 minuten voordat ze weer wakker worden. Ook de diepte van de slaap wisselt.

- Een baby die op tijd is geboren heeft 50 procent diepe slaap en 50 procent lichte slaap.
- Een baby die te vroeg is geboren heeft 20 procent diepe slaap en 80 procent lichte slaap.

Het kan weken tot maanden duren voordat een baby tijdens de nacht wat langer gaat slapen. Hoe ouder uw baby is, hoe beter dit zal gaan.

Als uw baby ouder wordt, zal hij ook steeds wat langer wakker zijn. In deze tabel ziet u hoe lang dat ongeveer is. Dit zijn de tijden voor baby's die op tijd zijn geboren.

Leeftijd	Wakkere tijd per keer
0 - 2 weken	30 - 45 minuten
3 - 6 weken	45 - 60 minuten
7 - 12 weken	60 - 75 minuten
3 - 5 maanden	1½ uur

Is uw baby te vroeg geboren, dan gelden deze tijden vanaf de uiterekende datum. Dit is de datum dat uw baby geboren had moeten worden. Het kan zijn dat de tijd dat uw baby wakker is, iets langer of korter duurt, maar meestal is er geen groot verschil.

Herkennen van slaapgedrag

Als uw baby in bed huilt, halen we hem er meestal uit om hem te troosten. Vaak wordt hij dan weer opletterend, kijkt helder rond en lacht. Hierdoor denkt u misschien dat uw baby nog niet moe is. Maar het omgekeerde is waar. Baby's kunnen op deze manier overactief gedrag aanleren. Ze blijven dan wakker en zijn continu bezig nieuwe prikkels te verwerken.

Omdat de vermoeidheid blijft, valt uw baby lastiger in slaap als u hem daarna weer in bed legt. Daardoor gaat hij weer huilen en slaapt korter. Tijdens de volgende voeding valt hij in slaap en drinkt niet genoeg. Hij krijgt dan weer eerder honger en gaat sneller huilen.

Zo belandt u in een vicieuze cirkel van veel korte slaapjes en veel huilen.

Het is belangrijk dat u de slaapsignalen van uw baby herkent. Deze signalen kunnen zijn:

- Gapen.
- Bleek worden.
- Rode wangen.
- Rode oren.
- Friemelen aan de oren.
- In de ogen wrijven.
- Wegkijken of afwenden.
- Jengelen.
- Druk doen.

Hierbij kunnen de wakkere tijden in de tabel u helpen deze signalen op tijd te herkennen.

Het beste is om bij de eerste slaapsignalen uw baby wakker in zijn bedje te leggen. Dat is beter dan slapen op schoot of in de box. Als u uw baby steeds wakker in zijn eigen bed legt in een rustige kamer met de gordijnen dicht, went hij aan deze regelmaat en valt hij steeds gemakkelijker in slaap. In de box ziet u vaak het beste wanneer uw baby aan zijn slaapje toe is.

Adviezen rondom slapen

Speeltjes

Een jonge baby kan zijn aandacht nog niet zo lang bij speeltjes houden. Het zijn vaak korte momenten van enkele minuten tot maximaal een half uur. Leg jonge baby's daarom niet onder een babygym of met veel speeltjes in de box. Die houden hem vaak te lang wakker. Ze geven weinig mogelijkheden om rustig te worden.

Als uw baby zover is dat hij met zijn handjes dingen gaat onderzoeken en controle krijgt over zijn armpjes kunt u de babygym neerzetten. Dit is ongeveer bij drie maanden. Leg niet meer dan twee speeltjes in de box als uw baby nog jong is. Leg de speeltjes aan dezelfde kant. U kunt ook één speeltje boven uw baby in de box hangen.

Als uw baby moe is, kan hij zich afwenden, gaan jengelen of druk doen. Als u hem op dat moment niet op bed legt, dan raakt hij over de eerste moeheid heen en wordt hij extra oplettend en wakker. Als hij dan na een poosje weer gaat jengelen en u hem dan in bed legt, is hij eigenlijk te moe om zelf in slaap te kunnen komen. Het bijzondere is dat een baby die moe is ook vaak weer snel wakker wordt. Dat klinkt misschien onwaarschijnlijk, maar in de praktijk blijkt dat een uitgeruste baby beter slaapt dan een oververmoeide baby.

Wakker in bed liggen

Leg uw baby in bed als hij nog wakker is. Een baby die daaraan gewend is, weet dat zijn bedje een vertrouwde plek is waar hij mag slapen. Hij zal zich tevreden in bed laten leggen en snel in slaap vallen, nadat hij aangaf moe te zijn. Als uw baby eenmaal gewend is in zijn eigen bed te slapen en u uw baby op tijd naar bed brengt, valt hij meestal na een redelijke tijd zelf in slaap.

Als uw baby gaat huilen

Gaat uw baby huilen als u hem in bed legt, dan kan dit komen door de verwerking van prikkels. Daarna zal hij in slaap vallen. Als uw baby na vijf minuten nog huilt, ga dan rustig naar hem toe en stel hem gerust door tegen hem te praten. Houd uw ene hand op het hoofdje en de andere hand op zijn buikje zodat hij weer rustig wordt. Haal hem liever niet uit het bed. Zodra hij weer rustig is, haalt u voorzichtig eerst de ene hand weg, daarna de andere en verlaat u de kamer. Zo kan hij gerustgesteld zelf weer in slaap vallen. Soms is het nodig om dit een paar keer achter elkaar te doen.

Het uitstellen van het in bed leggen werkt juist niet. Uw baby is dan te moe om zelf goed in slaap te komen.

Een baby die steeds slapend in bed gelegd wordt, laat vaak het volgende zien:

- In het begin zal hij meestal twee uur achter elkaar slapen.
- Op een gegeven moment wordt hij vaak binnen een half uur wakker. Hij gaat huilen en wil niet meer terug in bed. Hij doet alleen nog korte slaapjes.
- Dan wordt hij wakker op het moment dat zijn rug het matras raakt en begint hij te huilen. Daarna moet hij in slaap geholpen worden. Soms lukt het nog hem even terug te leggen, maar vaak lukt dit niet en doet hij op de arm een kort slaapje. In de tussentijd is hij zo moe geworden dat hij in de nacht goed slaapt.
- Daarna lukt het slapen overdag bijna niet meer en is hij de hele dag wakker. 's Nachts slapen lukt nog wel.
- Tot slot wordt het in slaap vallen in de avond steeds moeilijker en is hij ook in de nacht onrustig.
- Hij is nu lichamelijk zo sterk dat het hem ook lukt zich in de nacht wakker te houden. Hij is nu echt oververmoeid en kan zonder hulp niet meer goed slapen.

Vaste slaapgewoontes

Vaste slaapgewoontes zijn belangrijk voor uw baby. Bijvoorbeeld:

- Eerst verschonen.
- Dan de gordijnen dichtdoen.
- Uw baby in bed leggen.
- Strak instoppen.
- Het muziekdoosje aandoen.

Ook een vaste slaapruijnte is belangrijk. Alles wat voorspelbaar is, geeft uw baby rust en veiligheid. Hij weet namelijk wat er komen gaat waardoor hij makkelijker in slaap valt. Ook comfortabele slaapkleding helpt hierbij. Dit zijn kleertjes van een soepele stof en van natuurlijk materiaal zoals katoen. Dus geen spijkerbroek of een truitje met capuchon.

Slaapkamer

In de slaapkamer van uw baby:

- Moet de verwarming uit zijn. Het is beter om bij koud weer een kruik, een extra deken of een molton te gebruiken. Is uw baby nog geen 2500 gram, dan adviseert de verpleegkundige wat voor uw baby het beste is.
- Is goede ventilatie belangrijk. Maar pas op voor tocht.
- Mogen de gordijnen bij het slapen overdag dicht.

In het bed is het goed om uw baby:

- Altijd goed op zijn rug te leggen.
- Zo laag mogelijk in bed te leggen zodat hij niet onder de dekens kan zakken. Als uw baby steeds omhoog kruipt, dan kunt u het bed op een andere manier opmaken, bijvoorbeeld een matrozenbed. Overleg dit met een deskundige.
- Strak in te stoppen tot over de schouders met laken en deken. Let op dat u het gezichtje van uw baby vrijhoudt. Bij heel warm weer kunt u alleen een laken gebruiken.
- U legt geen speelgoed of knuffels in bed. Het bed is een rustplek, geen speelplek.

Huilen is normaal bij baby's

Baby's huilen vanaf het moment dat ze geboren worden. Het hoort bij hun normale gedrag. Het is een manier van praten met ouders en verzorgers. Een baby huilt als hij honger heeft, een vieze luier heeft, aandacht wil, pijn heeft, zich niet lekker voelt, moe is en slaap heeft. Vaak huilen baby's het meeste in de avond.

Het is bekend dat baby's vanaf hun geboorte tot aan de leeftijd van 6 tot 8 weken steeds meer gaan huilen. Dan huilt de baby gemiddeld 2 tot 2½ uur per dag.

Daarna wordt het huilen per dag minder. Vanaf de leeftijd van 12 weken tot aan het eerste levensjaar blijft het aantal huiluren gelijk, ongeveer 1 tot 1½ uur per dag.

Oorzaken van onrust en huilen

Baby's kunnen onrust en overdreven huilgedrag ontwikkelen. Dit kan gebeuren bij een gezonde baby die op tijd is geboren. Maar bij baby's die problemen hebben gehad rond hun geboorte, komt onrust vaker voor.

Overdreven huilgedrag begint vaak al in de eerste of tweede week na de geboorte of in de eerste of tweede week na thuiskomst uit het ziekenhuis. Als dat vaak per dag voorkomt en voor uw gevoel lang duurt noemen we dat overdreven huilen. Dit komt bij ongeveer één op de tien baby's voor.

Bij minder dan 5 procent van alle baby's die veel huilen en niet makkelijk te troosten zijn, is er een lichamelijke oorzaak. De baby heeft bijvoorbeeld oorontsteking, blaasontsteking of allergie voor koemelk. Maar ook moeite bij het poepen kan een oorzaak zijn. Bij de overige 95 procent van de baby's is er geen duidelijke lichamelijke oorzaak te vinden.

Prikkelverwerking

Een baby krijgt veel prikkels op een dag. Prikkels zijn bijvoorbeeld licht, geluid, beweging en krampjes. De ene baby kan deze prikkels wat makkelijker verwerken dan de ander. Als dit voor uw baby moeilijker is, ziet u dit aan schrikachtige en ongeregelde bewegingen, gemarmerde huid, gebalde vuistjes, de hik, veel niezen en overstrekken. Bij teveel prikkels kan huilen het gevolg zijn. Dan heeft uw baby u nodig om zich veilig en vertrouwd te voelen. Aan het einde van de middag en in de avond hebben baby's het meeste last van prikkels. Maar soms kan dit ook de hele dag zijn.

Overvoeding

Baby's zijn gewend om zuigbewegingen te maken in de baarmoeder. Dit helpt de baby zichzelf te ontspannen en prikkels te verwerken.

Baby's die onrustig zijn en overdreven huilen, hebben vaak veel zuigbehoefte. Dit ontstaat bijvoorbeeld als een baby te snel drinkt. Het hongergevoel is dan wel weg, maar de zuigbehoefte is er nog. Uw baby heeft dan geen voeding meer nodig. Als hij die toch krijgt, kan overvoeding ontstaan.

Bij flesvoeding zou een baby gemiddeld 25 tot 30 minuten over de voeding moeten doen om zo ook te kunnen voldoen aan de zuigbehoefte.

Wat u kunt doen bij onrust en huilen

Vraag om hulp

Als eerste is het belangrijk dat u op tijd hulp vraagt. U hoeft het niet alleen te doen. Door op tijd hulp te vragen kunt u voorkomen dat u oververmoeid raakt.

Begin met vaste slaapgewoontes

Het advies is om zo snel mogelijk te beginnen met een vaste volgorde van wakker worden, voeden, knuffelen, spelen en slapen. Om uw baby rustig te laten wennen aan deze vaste volgorde, kiest u de manier die het beste past bij de gewoontes in uw gezin.

Een voorbeeld.

Uw baby wordt wakker, u haalt hem uit bed, u verschoont de luier en geeft hem de voeding. Daarna is het, afhankelijk van zijn leeftijd, tijd om even te knuffelen of te spelen. U let goed op de slaapsignalen. Zodra u ziet dat uw baby moe wordt, brengt u uw baby wakker naar bed.

U doet samen de gordijnen dicht, u zingt een liedje en dan legt u uw baby in bed. Nog een laatste knuffel, een aai over de bol en u gaat de kamer uit.

Dit is een voorbeeld hoe het zou kunnen. Belangrijk is wel dat u elke keer dezelfde volgorde kiest. Hierdoor weet uw baby binnen een paar weken wat er komen gaat. Dit geeft veiligheid en rust, waardoor hij gemakkelijker zelf in slaap komt.

Troosttechniek 5S van Harvey Karp

In de middag en avond hebben veel baby's een periode van huilen. Het kan dan zijn dat het uw baby niet lukt in slaap te vallen. Dan kunt u een bepaalde manier van troosten proberen. Dit is een aanpak die is ontwikkeld door de Amerikaanse kinderarts Harvey Karp.

In de baarmoeder zit een ongeboren baby in een kleine ruimte. Hij ligt in zijligging en voelt veel bewegingen. In de 20e week is het gehoororgaan al goed ontwikkeld. Vanaf die tijd hoort de ongeboren baby de inwendige geluiden van de moeder zoals hartslag, spijsvertering en bloedtoevoer. Hij hoort ook de gedempte uitwendige geluiden, zoals stemmen en muziek. De baby hoort dus steeds een suizend, sussend geluid. Als zorgverleners spreken over rust voor uw baby bedoelen ze dus niet dat het stil moet zijn rondom uw baby. Het gaat hierbij om rust in de vorm van structuur, ritme en regelmaat.

Deze aanpak gaat ervan uit dat een baby niet 9, maar 12 maanden in de baarmoeder had moeten zitten. De hersenen van de baby hadden dan langer kunnen rijpen. Deze manier van troosten werkt het beste in de eerste 3 tot 4 maanden na de geboorte. Karp noemt dit het 'missende vierde trimester' van de zwangerschap.

Hoe werkt de 5S techniek?

De 5S techniek bestaat uit 5 stappen. Hieronder leest u wat de 5 stappen zijn. Het is belangrijk dat u de stappen in de juiste volgorde doet. Gebruik ze dus niet door elkaar. De volgorde is:

1. Swaddling – inbakeren of stevig vasthouden

De eerste stap is strak inbakeren. Het helpt niet als u dit losjes doet. Als u uw baby niet wilt inbakeren, houd hem dan stevig vast in uw armen. Door het inbakeren of stevig vasthouden geeft u uw baby hetzelfde gevoel als in de baarmoeder, namelijk een constante aanraking en begrenzing.

Als u voor de eerste keer gaat inbakeren, doet u dit samen met de jeugdverpleegkundige of iemand die weet hoe dit moet. Uw baby mag niet te warm aangekleed zijn. Het klittenband van de inbakerdoek mag niet tegen de huid van uw baby aankomen. Vanaf het moment dat uw baby probeert om te draaien, bouwt u het inbakeren af. Op de website van de inbakerdoeken van Pacco (<https://www.pacco.nl/>) leest u hoe u dit kunt doen.

U mag uw baby niet inbakeren:

- Als hij ziek is of koorts heeft.
- Bij huidafwijkingen zoals eczeem.
- Tot 24 uur na een vaccinatie.

2. Side of stomach position – zijligging

Leg uw baby op zijn zij in uw armen, licht ‘doordraaien’ naar zijn buikje en zoveel mogelijk tegen uw buik. Deze houding voelt voor uw baby als een geruststellende ondersteuning en zorgt ervoor dat uw baby niet met de armpjes kan zwaaien. Ook kunt u uw baby op zijn zij op uw benen neerleggen.

Let op! Leg uw baby nooit op zijn zij in bed.

3. Sushing – sssssh geluiden

Het sssssh geluid herkent uw baby vanuit de baarmoeder. Het is namelijk het voortdurende geluid van de bloedstroom via de bloedvaten. Dit geluid is ongeveer net zo hard als het geluid van een stofzuiger. Het gemiddelde geluid is zo'n 70 dB, met uitschieters naar 90 dB. De sssssh kalmeert uw baby. Hoe harder de baby huilt, hoe harder de sssssh moet zijn om de baby stil te krijgen. Dit kan dus per baby en per moment verschillen. Van een hardere sssssh als uw baby hard huilt naar een zachtere sssssh als uw baby ontspant. De ontspanning helpt uw baby in slaap te vallen. Een sssssh geluid moet rond de 15 cm van het oor vandaan gedaan worden, nooit direct op het oortje.

4. Swinging – wiegen

Een ongeboren baby beweegt mee in de buik van zijn moeder. Als uw baby troost nodig heeft, zal hij het ritmisch bewegen en wiegen herkennen en als rustgevend ervaren. Neem uw baby voor het wiegen op de arm en zorg daarbij dat het hoofd en het nekje goed ondersteund worden. Wiegen betekent een klein beetje 'wiebelen'. Het is niet de bedoeling dat u uw baby heen en weer schudt.

5. Sucking – zuigen op speentje of vinger

Elke baby heeft een zuigbehoefte. Dit betekent niet altijd dat uw baby honger heeft. Als een flesje leeg is en uw baby blijft daarna zuigen, geef hem dan een speentje of uw vinger. Uw baby troost zichzelf door te zuigen.

Als u de stappen in bovenstaande volgorde uitvoert, heeft dit bij sommige baby's bij de eerste en tweede stap al effect. Anderen hebben drie, vier of alle vijf de stappen nodig. Baby's worden meestal rustig van deze stappen of vallen in slaap. Deze aanpak kunt u ook gebruiken als uw baby al in bed ligt en tussendoor wakker wordt en huilt. Op YouTube staan verschillende filmpjes waarin Harvey Karp de stappen uitlegt en voordeet.

Ook is er een boek, geschreven door kinderarts Carole Lasham. Het heet De Karp-methode - de praktische manier om alle (huilt)baby's stil te krijgen.

In bed leggen

Als u de 5 S'en heeft gebruikt en uw baby is rustig, dan kunt u hem in bed leggen. Leg uw baby niet meteen op de rug in bed, dan zal uw baby een schrikreflex laten zien. Leg uw baby eerst rustig op de zij en houd hem even goed vast. Draai uw baby daarna rustig door naar de rug.

Volhouden

Het kan soms zijn dat de onrust en het huilen juist erger worden als u de bovengenoemde adviezen opvolgt. Uw baby protesteert hiermee tegen het nieuwe ritme. Dit is gezond en duurt meestal drie tot vijf dagen. Als u blijft volhouden ziet u dat na één tot twee weken uw baby volledig gewend is aan het nieuwe ritme.

Ook heeft u als ouder en baby invloed op elkaar. Uw baby met de 5 S'en troosten gaat makkelijker als u rustig blijft en niet gespannen wordt. Merkt u toch dat u last krijgt van spanning, loop dan heel even weg uit de situatie en probeer het daarna nog een keer. Het is ook fijn om het samen met uw partner of een familielid te doen zodat u de last kunt verdelen. Praat er samen over zodat u weet of u er beiden hetzelfde over denkt. Neem de tijd om te wennen aan de 5 S'en geef niet meteen na een paar keer op. U zult merken dat het soms een paar weken duurt voordat u resultaat ziet.

Vragen

Ga met uw vragen naar het consultatiebureau of uw huisarts. U kunt ook kijken op de website van ons ziekenhuis, <http://www.asz.nl> of op de website van Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, www.ncj.nl. Heeft u na het lezen van de folder nog vragen, schrijf deze op en bespreek deze bij de volgende afspraak. Kan uw vraag niet wachten, bel dan gerust naar de polikliniek Kindergeneeskunde, tel. (078) 652 33 70. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en tussen 13.00-16.30 uur.

Meer informatie kunt u vinden op deze website:
<https://www.cyberpoli.nl/huilbaby/>

Albert Schweitzer ziekenhuis

juli 2024

pavo 1177