

# Huilbaby

## een gevaar voor ouder-kindrelatie

Elke baby huilt, maar wat is nu een huilbaby? Om dat te bepalen, laten hulpverleners wetenschappelijke normen steeds vaker los en nemen als maatstaf de beleving van het babygehuil door de ouders. „Als je kind veel huilt, kan zijn aanblik al irritatie opwekken.” En dan ligt mishandeling op de loer.

door Mandy Pijl foto Brunostock

**A**l vanaf de eerste dag na zijn geboorte hilde baby Tom overmatig. Alleen als zijn ouders met hem rondliepen of als hij op hun borst lag, was hij stil. Na twee weken waren zijn ouders ten einde raad. „Tom huilde niet een beetje, hij huilde ontroostbaar, dag en nacht”, vertelt moeder Marga. „Ik dacht wel eens: ik hoop dat er iemand langskomt die hem meeneemt, ik hoef hem niet meer.”

Alle baby's huilen en vanaf twee weken na de geboorte neemt dat huilen toe, legt bioloog Bregje van Sleuwen, onderzoeker bij TNO, uit. „Dat heeft vermoedelijk een neurologische verklaring, waarschijnlijk heeft het te maken met de rijping van de hersenen.” Het huilen van een pasgeborene bereikt met zes tot acht weken een piek, daarna wordt het minder. Een internationale wetenschappelijke richtlijn zegt dat een baby die in ieder geval drie dagen per week tenminste drie uur per dag huilt en dat drie dagen achter elkaar, een huilbaby is. Van Sleuwen is echter voorstander van een mildere definitie, die zegt dat een kind een huilbaby is als

ouders het huilen als een probleem ervaren. Van Sleuwen leidde het enige grootschalige Nederlandse onderzoek naar de aanpak van huilbaby's en begeleidde daarvoor zo'n vierhonderd ouders van baby's die overmatig huilden. „Als een baby huilt, voelen ouders zich machteloos. Ze hebben het gevoel dat ze niets voor hun kind kunnen betekenen, lopen eindeloos met hem rond, maar dat lost niets op.” Dat voelt voor ouders als falen en die frustratie gaat vaak over in irritatie. „De baby blijft krijsen en dat kan heel drammerig klinken, waardoor ouders hun kind al snel niet meer leuk vinden. Alleen al zijn aanblik kan irritatie opwekken. Ouders willen dan nog maar één ding: dat het huilen stopt. Er zijn er die hun kind om die reden van de trap willen gooien.”

Amerikaans onderzoek heeft uitgezocht dat in ruim 80 procent van de gevallen van kindermishandeling in de Verenigde Staten, het huilen van het kind daarvoor de aanleiding was. Nederlands onderzoek daarover ontbreekt. Wel is bekend dat een op de twintig ouders in Nederland hun kind van niet ouder dan 6 maanden wel eens heeft geschud, gesmoord of geslagen in reactie op huilen.

Moeder Marga was wanhopig. „Ik raakte zo gefixeerd op zijn gehuil, dat ik Tom altijd hoorde huilen, ook als hij er niet was. Als hij echt hilde, brak het zweet me uit en voelde ik me afgewezen. Het was een rare, ongezonde situatie, ik sliep nauwelijks meer, raakte gedesoriënteerd. In mijn onmacht heb ik hem wel eens te hard in de box gelegd. Het is vreselijk dat ik dat deed, maar ik was radeloos.” Marga en haar man zochten vier

### Weinig ouders beseffen dat overmatig huilen het gevolg kan zijn van overprikkeling

maanden lang naar de oorzaak voor het overmatige huilen van hun zoontje. Ze gaven hem andere voeding, bezochten een fysiotherapeut en andere hulpverleners. Uiteindelijk vond Marga de oplossing door, zoals ze het zelf noemt, 'dom proberen': ze ging Tom inbakeren. Het zorgde voor een complete kentering. „Van de ene op de andere dag sliep hij en had ik mijn leven terug.”

Ze kwam tot het besef dat haar baby al die tijd had gehuild omdat hij oververmoeid was. „We had-

den hem niet geleerd zelfstandig in slaap te vallen, maar leerden hem trucjes, bijvoorbeeld door hem op de borst te nemen. Door alle prikkels kon hij uiteindelijk helemaal niet slapen.”

**V**olgens Van Sleuwen beseffen weinig ouders dat overmatig huilen het gevolg kan zijn van overprikkeling en moeheid. Slechts bij een op de tien huilbaby's zou sprake zijn van een lichamelijke oorzaak, zoals een allergie. „Huilen mag en hoort erbij”, verklaart de bioloog, die vertelt dat een gezonde baby van zes weken zo'n twee tot tweeënhalf uur per dag huilt. Met drie maanden is dat nog maar een uur tot anderhalf uur per dag. „Huilen is de manier van een baby om prikkels te verwerken. Sommigen doen dat elke keer voordat ze gaan slapen.”

Regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie zijn volgens haar onderzoek de oplossing als baby's overmatig huilen. Consultatiebureaus hebben die bevinding inmiddels overgenomen in hun richtlijnen voor hulpverlening aan ouders van huilbaby's. De aanpak komt erop neer dat ouders hun baby voeden zodra hij wakker wordt en hem naar bed brengen als hij vermoeidheidstekenen vertoont. Durf hem dan te laten huilen, zegt Van Sleuwen. „Dat is misschien twee of drie keer nodig. De vierde keer hoor je wellicht nog drie snikken, daarna is hij vertrokken.”

De namen Marga en Tom zijn om redenen van privacy gefingeerd.

### Tips

- ▶ Bied je baby rust en regelmaat.
- ▶ Doe dat door het volgende ritme aan te houden: slapen, wakker worden en voeden, contact maken, vervolgens alleen in de box spelen en weer naar bed.
- ▶ Laat je baby altijd op dezelfde plek slapen (zijn eigen bed) en spelen (de box). Vanaf zo'n 5 weken is een baby eraan toe om in de box te gaan.
- ▶ Baby's bij wie het ritme niet aanslaat, kunnen baat hebben bij tijdelijk inbakeren. Neem hiervoor altijd eerst contact op met de consultatiebureau-arts om eventuele contra-indicaties te bespreken.
- ▶ Vraag altijd hulp bij het consultatiebureau als je baby meer huilt dan je prettig vindt.

### Meer informatie

- ▶ Onderzoeker Bregje van Sleuwen promoveerde op een landelijk onderzoek naar het effect van inbakeren bij baby's die overmatig huilen. Op [bregje.vansleuwen@tno.nl](mailto:bregje.vansleuwen@tno.nl) is haar proefschrift op te vragen.
- ▶ Verpleegkundige Ria Blom beschrijft in *Regelmaat brengt rust* hoe om te gaan met het principe van rust en regelmaat.
- ▶ [www.debakermat.nl](http://www.debakermat.nl)  
[www.inbakeren.nl](http://www.inbakeren.nl)