



Infobrochure

# De huilbaby samen op weg



## Waarom huilt een baby?

Huilen is een normaal gedrag bij baby's. Het is een vorm van communiceren. Een baby gaat huilen om zijn/haar behoefte of ongemakken kenbaar te maken. Daarbij kan men het ook interpreteren als een soort hechtingsgedrag. Huilen stimuleert de nabijheid van de ouders.

Een tweede reden waarom baby's huilen is vanwege de ontlasting van spanning en stress. Een baby kan weliswaar heel veel stress ervaren. Dit omdat ze heel afhankelijk zijn van hun ouders. Huilen kan je eigenlijk zien als een natuurlijk herstelproces, dat het lichaam terug in zijn balans brengt. Het is dus noodzakelijk en gezond om te huilen. Het is een manier om stress te verwerken. Men hoeft niet altijd het huilen te willen stoppen. Het is wel van belang om als ouder het huilen liefdevol te ontvangen.

Wat heeft een baby nu allemaal nodig tijdens een huilbui? Lichamelijke nabijheid en aanraking is hier heel belangrijk. De baby moet voelen dat zijn verzorger nabij is. Oogcontact maken en geruststellende woorden fluisteren zorgt ervoor dat je baby zich veilig en kalm gaat voelen.

## Het normaal huilgedrag

Zuigelingen gaan in de eerste 6 weken na de geboorte ongeveer 2 tot 2,5 uren per dag huilen. Bij een leeftijd van 10-12 weken neemt het huilen af tot 1 uur per dag. Daarnaast kunnen de meeste zuigelingen wel eens last hebben van avondkolieken. Het is dus volkomen normaal dat uw baby op dit tijdstip soms lastig kan zijn.



## Definitie van excessief huilen

Volgens de definitie van Wessel spreekt men van excessief huilen wanneer een gezond en goed gevoed, maar prikkelbaar kind perioden van irritatie, jengelen of huilen laat zien van tenminste 3 uur per dag en gedurende minimaal 3 dagen per week voor een periode van tenminste 3 weken achtereen. Het kan handig zijn om een huilkaart bij te houden. Zo krijgt u een beter zicht op de werkelijke huiltijd van uw zuigeling. Een huilkaart kan je terugvinden op de website van Kind&Gezin.

## Mogelijke lichamelijke oorzaken

Vaak gaan ouders onterecht denken dat de baby huilt omdat er een onderliggende aandoening aanwezig is, waardoor de baby pijn ervaart. Echter is er in 95% van de gevallen geen medische verklaring en is de zuigeling kerngezond. Slechts in minder dan 5% is er een medische oorzaak aan het huilen verbonden.

Hieronder vindt u een opsomming van enkele mogelijke lichamelijke oorzaken die excessief huilen kunnen veroorzaken. Echter moet er hierbij vermeld worden dat deze niet de enige medische oorzaken kunnen zijn! Ga zeker langs bij uw kinderarts voor professioneel advies.

### Urineweginfectie

Het kan zijn dat het excessief huilen wordt veroorzaakt door een urineweginfectie. Dit komt vooral voor bij zuigelingen onder de 4 maand die excessief huilen.

### Gastro-oesofageale reflux (GER)

In de klinische praktijk wordt GER vaak aangewezen als de oorzaak van het excessief huilen. De zuigeling ervaart pijn bij het continu terugstromen van de zure maaginhoud in de slokdarm. Bij pasgeborenen functioneert de sluitspier tussen de slokdarm en de maag nog niet optimaal. Dit in combinatie met een vloeibaar zuigelingdieet, zorgt ervoor dat de maaginhoud veel makkelijker in de slokdarm terecht kan komen.

Een zure reflux kan maar voorkomen vanaf een leeftijd van 4 weken. Het is pas dan dat de maagzuurproductie begint. De klachten zijn bij 90% van de zuigelingen op een leeftijd van 12-14 maanden volledig verdwenen, vaak na start van de vaste voeding.

## Koemelkeiwitalergie

Een koemelkeiwitalergie kan ook een reden zijn voor het aanhoudend excessief huilen. Echter komt dit maar voor bij minder dan 3% van de zuigelingen. (en 1% bij borstvoeding) Hebben de ouders, broertjes of zusjes een koemelkeiwitalergie gehad, dan is de kans groot dat de nieuwe baby ook allergisch zal reageren.

Er zijn verschillende mogelijke symptomen die op een koemelk-eiwitalergie wijzen. Elk kind gaat anders reageren. Vaak is er een combinatie van de volgende klachten:

- Diarree of harde stoelgang of gewoon moeilijke evacuatie, braken, bloed en slijmen in de ontlasting, oprispingen, kolieken
- Verminderde eetlust, slechte groei-evolutie;
- Huiduitslag en eczeem
- Hoesten en kortademigheid;

Bij deze klachten is het aangeraden om langs te gaan bij de kinderarts. Koemelkeiwitalergie kan worden verholpen door het opstarten van andere zuigelingenmelk. Als de zuigeling borstvoeding krijgt zal de moeder een aangepast dieet moeten volgen. Voor meer informatie kan u altijd terecht bij uw kinderarts.



## Niet-medische oorzaken

Er zijn heel wat factoren die ervoor zorgen dat de ouder-kindinteractie in het gedrang komt. Deze factoren kunnen zowel bij de moeder als bij het kind liggen. Een kwetsbare moeder die niet beschikt over een goed vangnet of die geen ondersteuning krijgt van haar partner zal het veel lastiger hebben dan een moeder met een goed sociaal netwerk. Zo ontstaat er veel druk op de draagkracht van de kwetsbare ouder en dit zorgt ervoor dat de zelfregulatie van de ouder in gedrang komt.

Volgende zaken hebben een negatieve invloed op de zelfregulatie van de moeder en de baby:

- Complicaties tijdens en na de zwangerschap
- Middelen en/of alcoholgebruik tijdens de zwangerschap
- Psychiatrische problematiek bij de moeder
- Dysmaturiteit (te laag geboortegewicht)
- Prematuriteit (te vroeg geboren)
- Veel stress en angst bij de moeder en de baby.

Zelfs al tijdens de zwangerschap kan stress bij de moeder een negatief effect hebben op de foetus. Door aanhoudende stress krijgt de foetus via de navelstreng toxische stoffen.

Daarnaast wordt het aangeraden om roken te vermijden tijdens en na de zwangerschap. Het is aangetoond dat roken weldegelijk het huilen bij zuigelingen kan verergeren.

Door al deze zaken hebben zuigelingen de neiging om intenser te reageren op prikkels uit hun omgeving. Door deze overprikkeling geraken ze snel oververmoeid. Ondanks de vermoeidheid kunnen ze moeilijker in slaap vallen, met als gevolg dat ze nog meer wenen en nog meer vermoeid geraken..

Op zijn beurt gaat het vele huilen leiden tot onrust en oververmoeidheid bij de ouders. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel die de ouder-kind interactie in het gedrang brengt. Een oververmoeide ouder gaat minder adequaat reageren op de signalen die hun baby geeft. Dit resulteert wederom in een toename van het huilen.

## Wat als het u allemaal even te veel wordt ?

Hoewel excessief huilen bij een zuigeling meestal van voorbijgaande aard is, kan dit voor de ouder(s) een hele lastige periode zijn. Hierdoor bestaat de kans dat men gevaarlijke handelingen gaat verrichten in een poging de baby te kalmeren.

Leg het kind in bed niet op de buik om het huilen te stoppen. Buikligging wordt niet aangeraden, omdat dit de kans op wiegendood vergroot. Dien geen willekeurige pijnstillers of kalmerende medicatie toe. Schud uw baby niet! Dit kan het shaken baby syndroom veroorzaken en leiden tot ernstige complicaties of zelfs het overlijden van de baby.

Als het u allemaal even te veel wordt, wordt het aangeraden om het kind in een veilige omgeving te leggen en zelf even de kamer te verlaten. Roep hulp in van uw partner, familie of vrienden. Laat de baby een paar dagen bij een familielid logeren om zo zelf tot rust te komen. Wordt de situatie er niet beter op, raden wij u aan om langs te gaan bij uw kinderarts of bij een (kinder)psycholoog.



## Tips and tricks

Hieronder worden er een aantal tips meegegeven die u als ouder kan toepassen in de thuissituatie.

### Voedingswisselingen

Uit onderzoek blijkt dat excessief huilen voorkomt bij zowel baby's die borstvoeding krijgen als bij baby's die flesvoeding krijgen. Het is daarom niet zinvol om zomaar te veranderen naar flesvoeding. Borstvoeding is en blijft nog altijd de beste voeding voor een zuigeling. Het wordt daarom aanbevolen om borstvoeding te blijven geven.

### White noise

White noise of witte ruis is een constant, monotoon geluid. Dat kan je vergelijken met het geluid van een ventilator of een stofzuiger. Het overtreft andere storende omgevingsgeluiden, waardoor de baby makkelijker in slaap valt. Voor de zuigeling is dat een herkenbaar en geruststellend geluid. Men vergelijkt white noise met het sussend geruis dat de baby 9 maanden in de baarmoeder heeft gehoord.

### Inbakeren

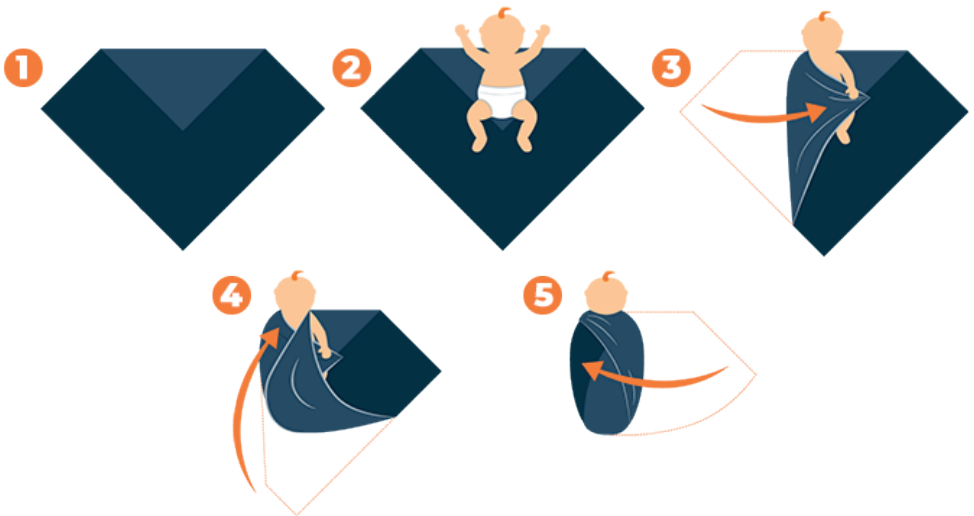
Sommige baby's maken tijdens het slapen veel bewegingen met de armen en benen. Hierdoor kunnen ze zichzelf wakker houden. Bij het inbakeren kan de zuigeling minder bewegen en wordt hij/zij rustiger. Het kind voelt zich geborgen en slaapt beter door. Het inbakeren wordt best een achttal weken volgehouden om een goed effect te bekomen.

Het is wel zo, dat inbakeren rond een leeftijd van 4 maanden moet worden afgebouwd. Op deze leeftijd kunnen zuigelingen al beginnen draaien op hun buikje. De combinatie inbakeren en buikslapen is geen veilige houding. De kans op wiegendood kan hierdoor worden vergroot.



Baker de baby ook niet in wanneer:

- Zij/hij koorts heeft;
- Een luchtweginfectie heeft;
- Problemen heeft met de ontwikkeling van de heupjes;
- De baby nog maar net is gevaccineerd.



Bron: <https://www.sleepadvisor.org/how-to-dress-baby-for-sleep/>



## Babymassage

Babymassage zorgt voor een betere slaapkwaliteit bij baby's. De slaapduur houdt langer aan en de baby wordt minder frequent wakker. Het masseren zorgt voor rust en ontspanning bij de zuigeling. Daarnaast heeft babymassage een positieve invloed in de hechtenis tussen de moeder en haar baby.

## Prikkelreductie

Een huilbaby is vaak snel overprikkeld. Daarom wordt het aangeraden om storende geluiden zoals de tv, radio en speelgoed uit te zetten. Probeer ook om onverwachte uitstapjes die niet overeenkomen met het slaappatroon van het kind te vermijden.

## De juiste speen

Het is belangrijk om een goed speen te gebruiken. De speen mag niet te stevig zijn. De baby moet dan heel hard zuigen. Dit is heel vermoeiend voor de baby. Een te soepel speen kan er dan weer voor zorgen dat de baby deze makkelijk kan plat zuigen. Zo krijgt de zuigeling geen melk binnen.

## Indikking van de voeding

Als uw baby last heeft van reflux na het drinken kan het helpen om de voeding in te dikken. De dikkere voeding zorgt ervoor dat de melk minder makkelijk in de slokdarm terugvloeit. Raadpleeg uw kinderarts zodat u zeker de meest adequate zuigelingenmelk of indikkingsmiddel geeft.

## Hoogstand van het bedje

Een andere maatregel bij reflux is hoogstand (>30°) van het bedje. Kantel het bed zo dat de baby met zijn hoofdje hoger ligt dan zijn beentjes. Doordat de baby in zo'n positie ligt kan de maaginhoud moeilijker terugvloeien naar de slokdarm. Zorg er wel voor dat uw baby niet naar beneden kan schuiven.



## Contact

Telefoonnummer kinderafdeling: 056/ 62 31 70

Secretariaat pediatrie: 056/ 62 35 50

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Pediatrie  
Publicatiedatum: Augustus 2023  
Doc: 7759

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem  
Vijfseweg 150  
8790 Waregem  
T. 056/ 62 31 11  
F. 056/ 62 30 20  
E. [info@ziekenhuiswaregem.be](mailto:info@ziekenhuiswaregem.be)