



Huilgedrag bij baby's

Informatie voor ouders

Afdeling Kindergeneeskunde

Locatie Purmerend/Volendam

Normaal huil patroon en overmatig of excessief huilen

Inleiding

Huilen is normaal gedrag in de ontwikkeling van kinderen. Het is voor baby's in de eerste levens maanden een belangrijk communicatiemiddel met zijn ouders en verzorgers. Het is een signaal van onlust dat zorg gedrag opwekt bij ouders/verzorgers.

Dit normale huilen vindt zijn piek rond de zesde week en daalt na de derde maand vanzelf tot een niveau dat gedurende het eerste levensjaar stabiel blijft. Het huilen vindt meestal plaats gedurende de avonduren. Dit normale huil patroon blijkt niet afhankelijk te zijn van de verzorgingsstijl van de ouders. Het hangt samen met de normale ontwikkeling en rijping in de eerste levens maanden en het weerspiegelt veranderingen in de organisatie van het gedrag en het centrale zenuwstelsel.

leeftijd	Wakker zijn	Slapen	voeding per 24/u
0-2 weken	30-45 min wakker per keer	2-3 uur per keer	6-8 voedingen
2-6 weken	45-60 min wakker per keer	2-3 uur per keer	6-8 voedingen
7-12 weken	60-75 min wakker per keer	2-3 uur per keer	5-6 voedingen
3-5 maanden	90 min wakker per keer	2 uur per keer	5 voedingen

Voorbeeld van dagschema

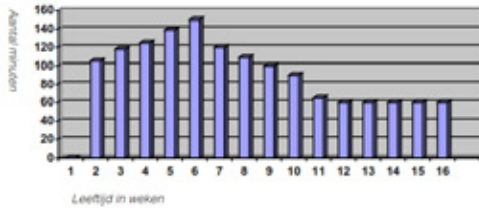
Normaal huilen

De normale huilduur verschilt per leeftijd: vlak na de geboorte huilt een kind 1-1,5 uur per dag. Rond de zesde week bereikt het huilen een piek van 2-2,5 uur en daarna is de huilduur gemiddeld 1,5 uur. Bij 3 maanden neemt het huilen bij veel baby's af.

Het gewone huilen van een baby kan variëren van zachtjes huilen of jengelen tot intens huilen of zelfs krijsen. Het huilen kan soms heel abrupt beginnen en ook weer opeens stoppen. Er kunnen wel of geen tranen zijn. Een baby die huilt kan rood aanlopen, zijn beentjes optrekken, windjes en/of boertjes laten.

Normaal huilgedrag

Toename vanaf 2 weken (1,5 uur/dag)
Piek rond 6-8 weken (2 - 2,5 uur/dag)
Afname na 3-4 maanden (1 - 1,5 uur/dag)



Overmatig huilen

Voor overmatig huilen hanteerde men heel lang de volgende definities:

Excessief huilen wordt gedefinieerd als *“langer dan drie uur per dag, minstens drie dagen per week” en later toegevoegd, “gedurende tenminste drie opeenvolgende weken achtereen huilen”*. (Wessel, 1954; Reijneveld, 2002).

Nu gaan we er meer vanuit dat als je als ouders vindt dat de baby veel huilt dit overmatig huilen is.

Dit is een subjectieve definitie: wat voor de ene ouders veel is kan voor de andere draaglijk zijn.

Nederlands onderzoek (Zwart e.a. 2005) heeft uitgewezen dat er slechts bij 3% van de baby's die waren opgenomen met overmatig huilen in een groot ziekenhuis in Nederland sprake was van een lichamelijke oorzaak, zoals refluxziekte, verstopping, een koemelk overgevoeligheid of een infectie.

Ander Nederlands onderzoek laat zien dat gemiddeld 13% van de baby's in de leeftijd van 1-6 weken op minstens één dag in de week meer dan 3 uur huilde. Voor baby's van ongeveer 1 maand was dit 24% en bij 3 maanden 11%.

Voeding

Zuigelingen hebben vaak last van lichte ongemakken die te maken hebben met voeding of met het drinken zoals:

oprispingen, krampjes, verstopping, diarree, winderigheid, boeren, onverzadigd zijn etc.

Deze lichte voedingsstoornissen zijn vaak aanleiding tot huilen voor de baby en beïnvloeden hiermee het gezin en de omgeving.

Het geeft vaak grote ongerustheid en snel wordt gedacht dat het aan de voeding ligt, maar het soort voeding is slechts zelden de oorzaak.

Wel kan er sprake zijn van een zekere onrijpheid van het maag/darmstelsel. Dit kan de klachten zoals hierboven genoemd veroorzaken.

Als de baby een maand of drie is, is er van die onrijpheid niet zo veel meer te merken en zullen de klachten ook verminderen en /of verdwijnen.

Krampen

Darmkrampjes komen bij de meeste baby's in meer of mindere mate voor.

Verschijnselen van krampen kunnen zijn:

- krachtig huilen
- verwoed zuigen
- verkrampen en overstrekken van benen en armen
- winderigheid, soms moeilijke stoelgang
- moeilijk of niet te troosten

Ondanks deze verschijnselen groeit de baby goed, is gezond en ontwikkelt zich goed!

Reflux

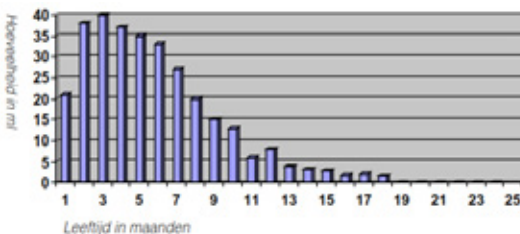
Reflux komt bij vrijwel alle zuigelingen voor. Bij reflux komt er wat voeding uit de maag terug in de slokdarm. Door veel oprispingen kan de slokdarm geïrriteerd raken wat pijnlijk is.

Verschijnselen van een reflux zijn:

- voeding in mondje
- mondje voeding of heldere vloeistof teruggeven, soms in bedje
- grote golven terug geven
- zuur ruiken
- onrust tijdens en na de maaltijd
- veelvuldig huilen, vooral als de baby in bed ligt

NB: Alleen wanneer er sprake is van zeer veel spugen in combinatie met slecht groeien, spreekt men van refluxziekte.

Natuurlijk beloop regurgitatie (=terugstromen van de zure maaginhoud)



Rust en Regelmaat

Voor iedere baby is het belangrijk om rust en regelmaat aangeboden te krijgen. Rust betekent het verminderen van prikkels. Regelmaat van activiteiten zorgt voor voorspelbaarheid.

Rust

Rust ontstaat door een afwisseling van slapen en waken, een rustige omgeving, beperken van uitstapjes tot 1 x per dag.

Rust ontstaat ook door het vermijden van prikkels, dit heet prikkelreductie.

Prikkels voor een baby zijn bijvoorbeeld:

- radio en tv
- gebruik van wipstoel of maxicosi buiten de voedingsmomenten om
- mechanisch aangedreven speelgoed
- babygym als je baby jonger dan 3 maanden is
- slapen in de box
- veel bezoek en uitstapjes, zeker als dat indruist tegen het slaapritme van je kindje
- door verschillende mensen opgepakt worden
- onverwachtse gebeurtenissen

Regelmaat in tijd en plaats

Regelmaat in tijd wordt bereikt door eenzelfde opeenvolging van gebeurtenissen zoals:

slapen ... ontwaken ... voeden ... contact met ouders, knuffelen, ... alleen zijn, alleen spelen ... bij signalen van vermoeidheid naar bed ... slapen ... ontwaken ... etc.

Herhaling geeft herkenning en voorspelbaarheid waardoor de baby in een vertrouwde gedragsreeks komt.

Regelmaat in plaats betekent dat de baby in zijn eigen wiegje of bedje slaapt op een rustige plek.

's Nachts heeft de baby een vaste slaapplek.

Er moet eenduidigheid zijn in de plek en tijd waar gespeeld wordt (bijv. de box) en geslapen wordt (eigen bedje).

Dit biedt weer voorspelbaarheid voor de baby.

Wakker naar bed toe

Leg een baby bij de eerste tekenen van vermoeidheid **wakker** in bed. Een baby die gewend is uit zich zelf in slaap te vallen voldoet aan zijn eigen slaapproefte en wordt uitgerust wakker.

Voor het inslapen huilen of jengelen baby's vaak een poosje, dat kan wel 20 minuten duren, daarna vallen ze als een blok in slaap.

Slaapsignalen zijn:

- *bleek worden*
- *gapen*
- *in de ogen wrijven*
- *jengelen*
- *drukker worden*
- *wegkijken*

Normaal slaappatroon

Slapen bestaat uit verschillende periodes van diepe slaap, lichte slaap, droomslaap, wakker worden en weer inslapen. Na elke periode van ongeveer 45-50 minuten is even wakker worden een normaal onderdeel van het slaappatroon.

Alle baby's worden 's nachts een paar keer wakker; ze kunnen geluid maken, bewegen, uitstrekken, en misschien wel even de ogen open doen of even huilen. De eerste drie maanden slaapt een baby nog niet zo diep. Op elke slaapperiode volgt een voeding. De hersenen blijven actief als ze slapen. Vandaar dat ze soms even huilen of onrustig zijn maar gelijk weer in slaap vallen.

In de periode van 3 – 6 maanden wordt de slaap dieper en ook rustiger.

Verstoord slaappatroon

Slapen en huilen hangen sterk samen. Een baby die uitgerust is, huilt meestal weinig. Ouders kunnen het voor hun baby makkelijker maken om zijn eigen slaapritme te ontwikkelen en makkelijk in te slapen door een goed en regelmatig slaappatroon te ontwikkelen.

Hierbij is het heel belangrijk dat de baby leert **zelf** in slaap vallen.

Door een baby wakker in bed te leggen bij de eerste slaapsignalen help je hem daarbij.

Eerst zal hij/zij misschien een poosje jengelen maar uiteindelijk zelf in slaap vallen. (Als een baby nog heel jong is kan het zijn dat hij drinkend in slaap valt en blijft slapen, ook bij kinderen die aan de borst drinken is dit nog vaak een tijd het geval. Ze hoeven niet eerst weer gewekt te worden)

Wanneer een baby slapend in zijn bedje wordt gelegd kan het slaappatroon geleidelijk verstoord raken. In dat geval zal de baby de eerste weken nog wel 2 uur aan één stuk door slapen, maar bij 3 – 6 weken wordt de baby binnen een half uur wakker. Hij gaat huilen en laat zich niet meer terug leggen in bedje. Zo ontstaan hazenslaapjes.

Rond de 6 weken wordt een baby al wakker op het moment dat zijn rug de matras raakt. Vervolgens moet hij in slaap “gelopen” worden en met een beetje geluk kan hij nog even weggelegd worden. Zo niet dan doet hij een hazenslaapje op de arm. Ondertussen raakt hij/zij oververmoeid!

Rond 3 maanden lukt het zowel slapend, als wakker te slapen leggen helemaal niet meer.

Rond de 5 maanden slaat de onrust ook 's nachts toe en wordt het inslapen in de avond steeds moeilijker.

Oververmoeidheid

Baby's die overmatig, excessief, huilen slapen (te) weinig. Een ouder komt dan samen met de baby in een negatieve onrustspiraal die de mate van huilen alleen maar doet toenemen. De slaapduur neemt verder af waardoor de baby door de vele wakkere uren overprikkeld raakt. De oververmoeidheid neemt toe met allerlei negatieve gevolgen op het gebied van slapen, communicatie, vermogen tot alleen spelen, voedingsinname en vertering. Baby's kunnen op darmkramp gelijkend gedrag vertonen en de indruk wekken honger te hebben.

Inbakeren

Inbakeren kan een goed hulpmiddel zijn om van onrust naar rust en regelmaat te komen, en van oververmoeidheid door slaapttekort naar rust en goed slapen. Deze methode kan door de verpleegkundige van het consultatiebureau samen met de ouders opgestart worden.

Bij inbakeren wordt een baby als hij te slapen wordt gelegd door doeken van schouders tot tenen zodanig begrensd dat zijn lichaamsbewegingen worden beperkt.

Het gemaai van armen en benen wordt bij de grens van de doeken gestopt. Hierdoor worden de bewegingen die de baby uit zijn slaap houden tegen gegaan en hij zal zich makkelijker aan de slaap overgeven.

Door de baby te begrenzen krijgt hij een veilig gevoel zoals in de baarmoeder.

Duur van inbakeren en het afbouwen

De meeste baby's hebben 1 week van consequent inbakeren al een redelijk eigen slaap-waakritme ontwikkeld en huilen aanzienlijk minder.

Bij inbakeren wordt de baby in eerste instantie bij elk slaapmoment ingebakerd. Het kan gebeuren dat er op de derde dag een terugval optreedt. Omdat de baby veel heeft geslapen deze eerste dagen en op krachten is gekomen kan hij terug vallen in zijn oude slaapgedrag en 's nachts wakker worden en huilen. Doorzetten met inbakeren is de enige manier om je baby toch zover te krijgen door te slapen. Na het ontstaan van een stabiele situatie zal er na ongeveer 6 weken van dit nieuwe patroon een gewoonte zijn gemaakt.

Alleen als een kind een verhoogd risico heeft op heupdysplasie (na stuitbevalling of bij heupdysplasie in de familie), moet er eerst met een arts overlegd worden, voordat met inbakeren gestart kan worden.

Na ongeveer 7-8 weken kan er begonnen worden met het afbouwen van inbakeren. Het afbouwen kan ook gebeuren met begeleiding van de verpleegkundigen van het consultatiebureau.

Het afbouwen moet in ieder geval beginnen, voordat je kind begint te rollen.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0299 457 001

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-19199-NL 14 november 2020