

KLASSIEKE HUILBABY'S



Voorwoord

Zodra je bevallen bent, wacht iedereen vol spanning op de eerste hartenkreet van je kleintje. Wanneer je baby goed doorhuilt, haalt iedereen opgelucht adem, goedkeurend gemompel steekt de kop op en er kan gefeliciteerd worden! Wanneer je baby na zes weken nog steeds blijft huilen, heb je een ander verhaal. Hij is wellicht al onderzocht door één of meerdere artsen, maar er werd geen medische oorzaak gevonden. Het huilen gaat door merg en been en is om gek van te worden: de twijfel, de spanning, die eeuwige knoop in je maag, dat gevoel alsof al je zenuwuiteinden bloot liggen... Wat een heerlijke tijd had moeten zijn, blijkt opeens niet waar te zijn.

Met dit boekje is het de bedoeling je te helpen en je bij te staan gedurende jouw ontdekkingstocht om inzicht te krijgen waarom jouw baby zo veel huilt.

Wij hopen van harte dat dit boekje een interessante aanvulling kan bieden op de kennis en ervaring die je als ouder reeds bezit. Verder wensen wij je alvast een boeiende en leerrijke leestocht!

Inhoudsopgave

Even vooraf...	- 6 -
Jij, als ouder	- 9 -
De kwetsbaarheid van iedere mens-	11 -
Stressfactoren	- 13 -
Waarschuwingssignalen	- 15 -
Jouw val wanneer het je té veel wordt	- 17 -
De begeleiding binnen AZ Alma	- 19 -
1. Wij staan voor je klaar!	- 21 -
2. Wij steunen jou!	- 23 -
3. Onze adviezen!	- 25 -
Wil je er meer over weten?.....	- 27 -

Even vooraf...

Alle baby's huilen. Baby's hebben nu eenmaal geen andere manier om aan te geven dat ze zich niet prettig voelen. Sommige baby's huilen echter meer dan anderen en zijn moeilijk te troosten.

Ongeveer 10% van de baby's blijft echter continu ontroostbaar huilen. Wanneer hiervoor geen (medische) oorzaak kan gevonden worden, spreken we van een 'klassieke huilbaby'.

Wanneer het voor jou en jouw partner té veel wordt, is het aangeraden hulp in te roepen.





Jij, als ouder

Iedere ouder heeft een aantal eigenschappen die belangrijk zijn om te kunnen omgaan met moeilijke situaties.

Enkele voorbeelden van eigenschappen zijn:

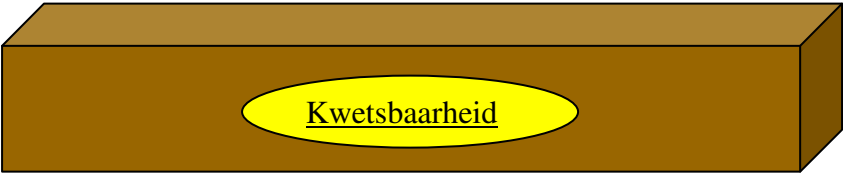
- je persoonlijkheid
- je opvoeding
- je levenservaring
- ...

Deze eigenschappen vormen jouw draagkracht. Je draagkracht kan voorgesteld worden als een draagbalk, zoals op de figuur hiernaast.

Hoe dikker en sterker de balk is, hoe gemakkelijker je kan omgaan met moeilijke situaties, zoals bijvoorbeeld het vele huilen van je baby.



Hoe ziet jouw balk eruit?



De kwetsbaarheid van iedere mens

Elke persoon kan gekwetst worden gedurende zijn leven. Op bepaalde momenten kan je meer kwetsbaar zijn dan op andere momenten.

Wanneer je baby bijvoorbeeld onophoudelijk blijft huilen, kan je je kwetsbaar voelen en allerlei klachten ontwikkelen.

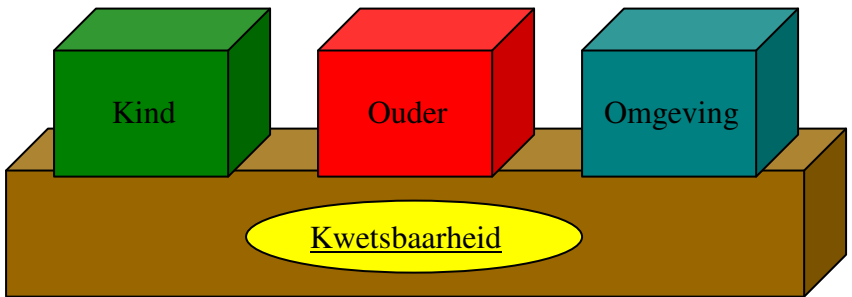
Mogelijke voorbeelden zijn:

- stress
- onzekerheid
- neerslachtigheid
- ...

Deze kwetsbaarheid wordt hiernaast voorgesteld als een noot. Deze noot zorgt ervoor dat jouw balk verzwakt.



Wat is jouw noot?



Stressfactoren

Uren aan een stuk en dagen na elkaar huilt jouw baby. Het maakt niet uit of je hem nu al gevoed hebt of niet. Ook een schone luier helpt niet.

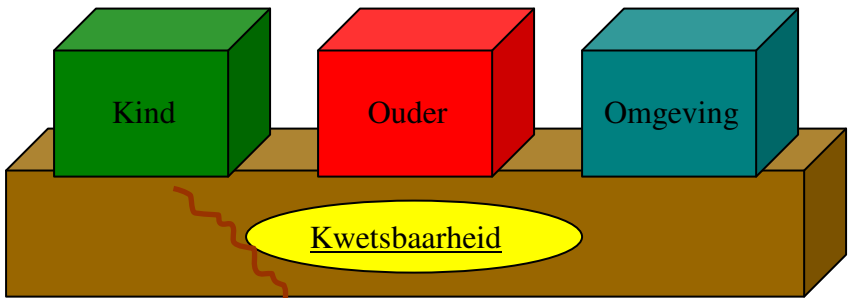
Op sommige momenten is het mogelijk dat je met dat huilen totaal niet overweg kan. Jouw balk zal belast zijn met stressfactoren, die in de figuur als blokken worden voorgesteld. De grootte en het gewicht van deze blokken kunnen je balk doen breken.

Mogelijke stressfactoren zijn:

- het vele huilen van je baby
- jouw oververmoeidheid
- weinig beroep kunnen doen op familie en vrienden
- ...



Wat zijn jouw blokken?



Waarschuwingssignalen

Hoe graag jij je baby ook ziet, het is soms zeer moeilijk om kalm te blijven. Bovendien kan dit ontroostbaar huilen wel eens tot grote spanningen tussen jou en je partner leiden.

Wanneer niets meer vanzelf gaat en jij je schuldig en wanhopig voelt, kunnen er barsten ontstaan in je draagbalk, zoals aangegeven op de figuur. Deze barsten houden een signaal in.

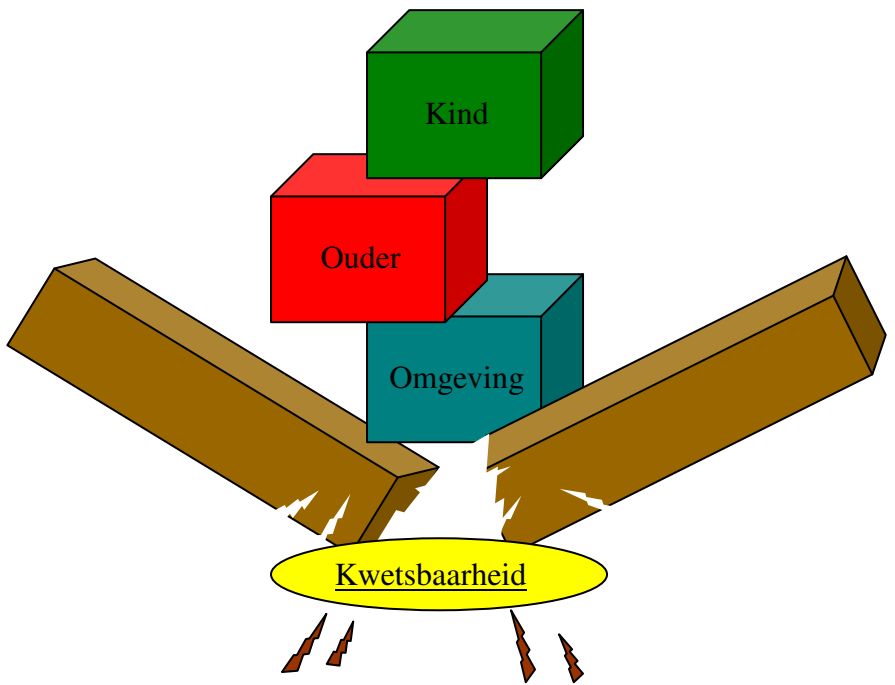
Mogelijke voorbeelden van signalen zijn:

- dat je als ouder dringend slaap dient in te halen
- dat jij je als ouder niet mag gaan afsluiten van de buitenwereld
- dat je als ouder niet machteloos bent en wel begrepen wordt
- ...

Wanneer je tijdig naar jouw signalen luistert, kan aan deze barsten gewerkt worden. Indien dit niet gebeurt, zal je draagbalk beginnen breken.



Wat zijn jouw signalen?



Jouw val wanneer het je té veel wordt

Op dit ogenblik is het belangrijk je eraan te herinneren dat het huilen van je kind niet tegen jou als ouder gericht is, ook wanneer het wel zo aanvoelt!

Het heeft geen zin kwaad te worden op je baby. Het heeft nog minder zin jouw frustraties op hem uit te werken. Je kind door elkaar schudden kan bovendien blijvende letsels aan zijn hersenen veroorzaken.

Anderzijds, mag je niet bij de pakken blijven zitten. Het vele huilen van je baby kan je na een tijdje:

- ziek maken
- depressief maken
- je zelfbeheersing doen verliezen
- ...

Zoals hiernaast afgebeeld, komt jouw balk hierdoor te breken.



Waardoor breekt jouw balk?



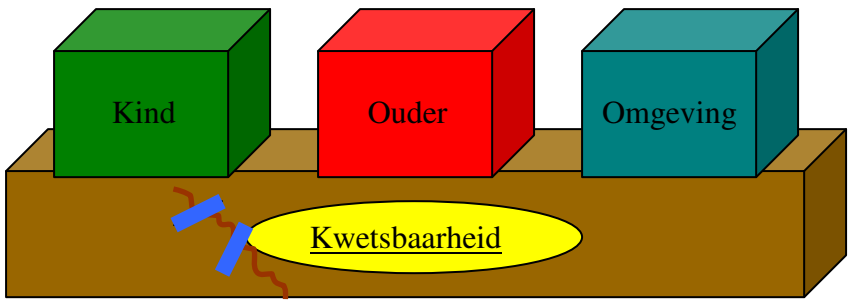
De begeleiding binnen AZ Alma

Wanneer je draagbalk gebroken is, moet het evenwicht tussen jouw draagkracht en jouw stressfactoren zo snel, en vooral zo goed mogelijk hersteld worden.

De begeleiding binnen AZ Alma zal onder meer uit volgende interventies bestaan:

1. de hulpverleners zullen tijd voor jou maken en naar jouw verhaal luisteren
2. de hulpverleners zullen jou steunen met allerlei middelen
3. de hulpverleners zullen jou adviezen aanreiken

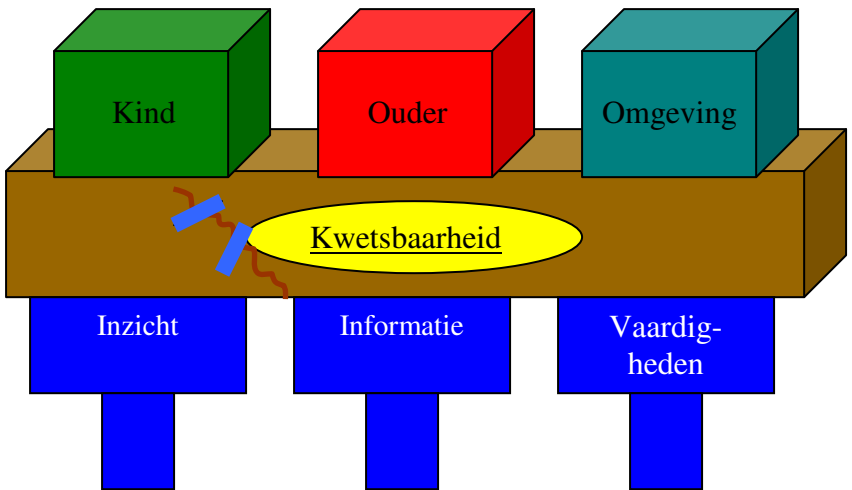
Op de volgende pagina's worden deze interventies verder uitgelegd.



1. Wij staan voor je klaar!

Vanaf dit ogenblik zal er tijd gemaakt worden voor jou als ouder, door naar jou en jouw verhaal te luisteren en door jou te respecteren. Dit wordt in de figuur hiernaast voorgesteld als het lijmen van jouw balk.

Dankzij de warmte, het begrip en de luisterbereidheid van de verschillende hulpverleners van AZ Alma, zal jij je als ouder sterk gesteund voelen en de nodige tijd en ruimte krijgen om jouw verhaal te vertellen.



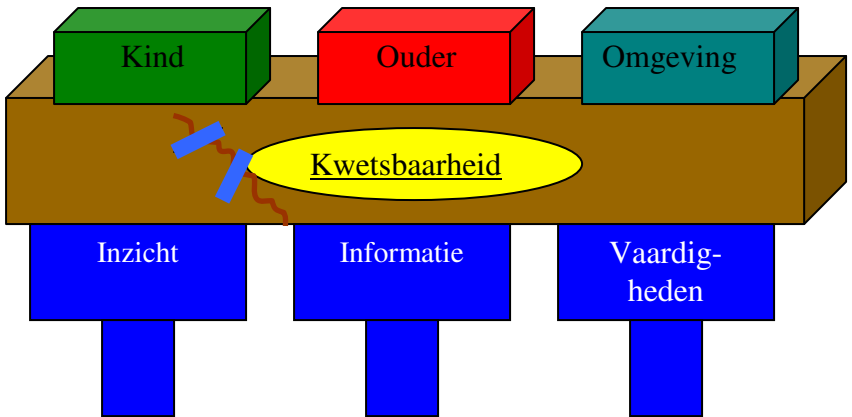
2. Wij steunen jou!

Verder zal je zien dat de verschillende hulpverleners van AZ Alma je zoveel mogelijk zullen steunen. Deze steun kan voorgesteld worden als steunpilaren, zoals op de figuur hiernaast.

De hulpverleners willen eigenlijk niet liever dat jij weer helemaal jezelf zou worden en dat jij opnieuw in jouw eigen mogelijkheden zou geloven.

Mogelijke steunpilaren zijn:

- de hulpverleners kunnen samen met jou de situatie overlopen en naar oplossingen zoeken zodat jij *meer inzicht zou krijgen*;
- de hulpverleners kunnen jou *informatie geven* over de algemene ontwikkeling van het huilgedrag van je baby, over de hoeveelheid voeding, enzovoort;
- de hulpverleners kunnen jou *vaardigheden aanleren*, zoals het leren tot rust komen, hoe jij je optimaal kunt leren ontspannen, enzovoort.



3. Onze adviezen!

Tenslotte zal je merken dat de hulpverleners van AZ Alma je ook adviezen zullen geven om je stressfactoren te verkleinen, zoals hiernaast aangegeven.

Je moet je weliswaar niet verplicht voelen deze adviezen op te volgen. Het is slechts een leidraad.

Hieronder worden er een aantal opgesomd:

- je kunt *een huilkaart invullen*, waarop je dagelijks de tijdstippen en de duur van de huilbuien noteert. Hierdoor kan een bepaalde regelmaat in het huilgedrag van je baby ontdekt worden, waardoor je een beter beeld kan krijgen van wat je baby doet huilen;
- de batterijen van je baby schijnen onuitputtelijk te zijn in vergelijking met die van jou. Denk er dus aan *regelmatig een oplaadmoment voor jezelf in te bouwen*;
- *woon sessies van ouderpraatgroepen bij*, om je gevoel van zelfvertrouwen en je opvoedingscompetenties te verhogen;
- *draai 's nachts wisseldiensten met je partner*, zodat jullie beiden toch wat kunnen slapen;

- *doe iets leuks met je baby*: ga bijvoorbeeld met je baby zwemmen of volg een cursus babymassage;
- als je de neiging hebt om je kind iets aan te doen, *haal dan diep adem en tel tot 10*, loop even weg, bel een vriendin, regel een oppas en ga dan even weg;
- *pas de oude regel rust en regelmaat toe*, zorg voor een vaste dagindeling, alsook voor rituelen rond het slapen gaan;
- *leer je baby in te bakeren*: dit houdt in dat je je baby stevig in een doek wikkelt, waardoor hij minder onrustige bewegingen kan maken en hij misschien sneller inslaapt. Wanneer kindjes ingebakerd zijn, voelen ze zich ook meer geborgen. Dat inbakeren kan pas gebeuren na onderzoek door een arts;
- indien je baby later opnieuw ontroostbaar begint te huilen, *aarzel dan niet opnieuw professionele hulp in te schakelen*. Het is geen schande;
- stoor je tenslotte niet aan al de goed bedoelde adviezen uit je omgeving, *laat je hart spreken en volg je eigen gevoel*.

Wil je er meer over weten?

- Adriaenssens, P. (2007). *Gids voor succesvol opvoeden*. Tielt: Lannoo.
- De Tandt, A. (2009). *De doldraaiende cirkel van ouders met een klassieke huilbaby doorbreken. Constructie van protocollen voor ouders en hulpverleners omtrent de aanpak van klassieke huilbaby's binnen AZ Alma*. Ongepubliceerd eindwerk, Katholieke Hogeschool IPSOC, Kortrijk, België.
- Kind & Gezin (2006a). *Het ABC van baby tot kleuter*. Brussel: Kind en gezin.
- Kind & Gezin (2006b). *Wetenschappelijk dossier huilen*. Brussel: Kind en gezin.
- Lippens, E. (2005). *Waarom is mijn kind een huilbaby? Een gids voor ouders en hulpverleners van huilbaby's*. Roeselare: Globe.



Dit product is tot stand gekomen in het kader van een eindwerk binnen de opleiding Bachelor in de Toegepaste Psychologie van KATHO-IPSOC en is eigendom van KATHO-IPSOC. Wie dit product wil gebruiken, vermenigvuldigen, doorgeven,... dient hiervoor toestemming te vragen aan de opleidingscoördinator van de opleiding Bachelor in de Toegepaste Psychologie van KATHO-IPSOC.