az alma
zorg met een hart

Omgaan met een huilende baby

Informatiebrochure

Inhoudstafel

1 INLEIDING 4

2 OP ZOEK NAAR EVENWICHT 4

3 DE SPANNING NEEMT TOE 5

4 REDDING IS NABIJ 5

4.1 Bij wie kan je terecht? 6

4.2 Adviezen 7

4.3 Wil je er meer over weten? 9

5 CONTACTGEGEVENS 9

6 NOTITIES 10

1 Inleiding

Zodra je bevallen bent, wacht iedereen vol spanning op de eerste kreet van je kleintje. Wanneer je baby goed doorhuilt, haalt iedereen opgelucht adem, goedkeurend gemompel steekt de kop op en er kan worden gefeliciteerd!

Wanneer je baby na 6 weken nog steeds blijft huilen, word je geconfronteerd met een ander verhaal. Eén of meerdere artsen onderzoeken je baby, maar er wordt geen medische oorzaak gevonden.

Het huilen gaat door merg en been en is om gek van te worden: de twijfel, de spanning, de blijvende knoop in je maag... Wat door andere ouders omschreven wordt als een heerlijke tijd, voelt voor jou helemaal niet zo aan.

Met deze informatiebrochure willen we je bijstaan om inzicht te krijgen tijdens de ontdekkingstocht waarom jouw baby zoveel huilt. Bovendien vind je hier tips om sterker in je schoenen te staan. Wij hopen van harte dat deze brochure een interessante aanvulling kan bieden op de kennis en ervaring die je als ouder reeds bezit.

2 Op zoek naar evenwicht

Ouderschap kunnen we omschrijven als proberen rechtstaan op een surfplank in een wilde zee. Veel ervaring en de nodige vaardigheden helpen jou om gemakkelijker recht te blijven staan op je surfplank en hoge golven te trotseren. Maar zelfs de meest ervaren surfers geraken soms in de problemen…

Een baby die veel huilt, kan je vergelijken met een woelige, onrustige zee. Een huilende baby kan je als ouder uit je evenwicht brengen. Hoe je met deze situatie omgaat, verschilt van ouder tot ouder. Je kan je enorm kwetsbaar en eenzaam voelen wanneer je alleen thuis bent met een huilende baby. Deze situatie kan bij jou als ouder allerlei ongemakken ontwikkelen: je kan stress ervaren, je kan je neerslachtig of onzeker voelen.

3 De spanning neemt toe

Hoe hard jij ook je best doet, als de zee te woelig wordt, bestaat de kans dat je van je surfplank valt. Je kan hierdoor erg boos en gefrustreerd worden omdat de zee jou in het water gooit.

Wanneer je baby aaneenhoudende uren en dagen blijft huilen, is het mogelijk dat je daar als ouder moeilijk mee kan omgaan. Hoe graag jij je baby ook ziet, het is soms zeer moeilijk om kalm te blijven. Daarnaast kan het ontroostbaar huilen wel eens tot spanningen leiden tussen jou en je partner. Je kan het gevoel krijgen dat niets meer vanzelf gaat. Je kan je schuldig en wanhopig beginnen voelen.

Ga na welke signalen jou waarschuwen dat de situatie niet langer houdbaar is:

» Ben je oververmoeid omwille van het slaapgebrek?
» Heb je het gevoel dat je sneller begint te huilen?
» …

Wanneer het je té veel wordt, herinner jezelf eraan dat dit niet de schuld van jouw baby is. Het huilen van je kind is niet tegen jou als ouder gericht, ook al voelt dit wel zo aan. Het heeft geen zin kwaad te worden op je baby. Het heeft nog minder zin jouw frustraties op hem of haar uit te werken. Je kind door elkaar schudden kan bovendien blijvende letsels aan de hersenen veroorzaken.

Anderzijds, mag je niet bij de pakken blijven zitten. Deze situatie heeft een enorme impact op jou: het kan je ziek maken, depressieve gevoelens opwekken, je zelfbeheersing doen verliezen…

4 Redding is nabij

Wanneer je in de woelige zee terechtkomt, kan je proberen op eigen kracht terug op je surfplank te geraken. Maar je kan je ook laten helpen door andere surfers die zich vlakbij bevinden.

Laat toe dat anderen jou proberen te helpen. Probeer je zorgen te delen met vrienden, familie of hulpverleners. Zij willen jou ondersteunen door naar jouw verhaal te luisteren. Je hele omgeving wil eigenlijk niets liever dan dat jij weer helemaal jezelf zou worden en dat jij opnieuw in jouw eigen mogelijkheden gaat geloven.

Probeer na te gaan welke ondersteuning jij nodig hebt:

» Door het gesprek aan te gaan en de situatie te overlopen kan je meer inzicht krijgen in het huilgedrag van je baby.

» Informatie over de algemene ontwikkeling van het huilgedrag van je baby, over de hoeveelheid voeding, … kan je geruststellen.

» Het aanleren van vaardigheden, zoals het leren tot rust komen, leren ontspannen, … kan je versterken in jouw rol als ouder.

Heel veel ouders van baby's die veel huilen worstelen hiermee. Je bent niet de enige, ook al voelt dit soms wel zo. Je bezorgdheden en frustraties uiten kan een hele opluchting betekenen.

4.1 Bij wie kan je terecht?

Aan de zorgeenheid Pediatrie zijn een psychosociale begeleidster, een maatschappelijk werker en een psychologe verbonden. Wanneer je hier nood aan hebt, kan je met hen in gesprek gaan. Zij luisteren naar jouw verhaal, kunnen jou verder advies op maat bezorgen en begeleiden jou in jouw zoektocht naar extra ondersteuning.

Je kan als eerste stap ook terecht bij de Huizen van het Kind en Kind & Gezin wanneer je je zorgen maakt en jouw verhaal wil delen.

Contactgegevens in Eeklo:

Huis van het Kind Eeklo

Welzijnscampus De Zuidkaai – wijkcentrum De Kring
Zuidmoerstraat 136, 9900 Eeklo
https://www.wijkcentrumdekring.be/voor-gezinnen/
Tel: 09 378 61 69
E-mail: info@wijkcentrumdekring.be

Kind en Gezin Eeklo

Visstraat 14, 9900 Eeklo
http://www.kindengezin.be
Tel: 078 150 100 (Kind en Gezin-lijn)
E-mail: meetjesland@kindengezin.be

4.2 Adviezen

Belangrijk om mee te geven is dat deze tips **vrijblijvend** zijn. Merk op dat elk kind anders is en anders reageert. Bij het ene kind kan iets werken, bij het andere niet. Probeer adviezen uit waar jij je als ouder **goed bij voelt**.

» Bespreek je zorgen met je kinderarts. Er kan nagegaan worden of het huilgedrag van je baby een medische reden heeft. Jouw kinderarts werkt nauw samen met de verpleegkundigen en psychosociale begeleiding op de zorgeenheid Pediatrie. Ook zij kunnen naar jouw verhaal luisteren en je verder ondersteunen.

» Je kan 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 worden ontdekt, waardoor je een beter beeld kan krijgen van wat je baby doet huilen. Het is niet altijd evident om een juiste inschatting te maken van het probleem. Huilgedrag objectiveren kan je hierbij helpen.

» Pas de oude regel "rust en regelmaat" toe, zorg voor een vaste dagindeling en voor rituelen rond het slapengaan. Zorg voor een rustige omgeving voor je baby, probeer het aantal prikkels te beperken.

» Draai 's nachts wisseldiensten met je partner zodat jullie beiden toch wat kunnen slapen. Indien mogelijk, doe een beroep op familie om af en toe te kunnen bij-slapen.

» 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 even weg.

» Baby's mogen af en toe verdriet hebben (net zoals volwassenen). Een huilbui kan voor de nodige opluchting zorgen! Verdriet mag er zijn en moet niet altijd meteen opgelost worden. Het is belangrijk dat ouders op dat moment aanwezig zijn en aandacht geven aan hun kind. Zie het niet als falen wanneer je kind huilt.

» 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. Durf af en toe een moment voor jezelf in te lassen. Bekijk wie praktisch de zorg voor jouw kind mee kan delen: kan je beroep doen op familie of vrienden? Is kraamzorg een interessante piste voor jouw gezin? Heb je nood aan tijdelijk extra opvang voor jouw kind in een kinderdagverblijf?

» 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 meestal meer geborgen.

» Baby's zijn vaak dol op een draagdoek of draagzak. Je kan je baby hierin veilig vastmaken. Het geborgen gevoel, je baby zit tegen jou aan (buik tegen buik) brengt veel baby's tot rust. Wanneer je baby in de draagdoek zit, heb jij je handen vrij.

Laat je adviseren bij het aankopen van een draagdoek/zak: het is belangrijk erop te letten dat de beentjes van jouw baby steeds in een M-positie (kikvorspositie) zitten, zo heeft je kind voldoende steun in de draagdoek.

» Sommige baby's genieten van een warm badje. Je kan hiervoor een Tummy tub gebruiken, dit is een badje/emmer waarin je kind automatisch de foetushouding aanneemt. Dit omsloten gevoel zorgt voor rust en veiligheid bij een baby. Het warme water kan ontspannend werken.

» Doe iets leuks met je baby: ga bijvoorbeeld met je baby zwemmen of volg een cursus babymassage.

» Woon sessies van ouderpraatgroepen bij om je gevoel van zelfvertrouwen en je opvoedingscompetenties te verhogen. Kind & Gezin werkt samen met een psycho-pedagoge die jou kan doorverwijzen. Ook online kan je verschillende groepen terugvinden die deze thema's bespreken.

Psychologe Nina Mouton geeft interessante lezingen over 'Mild ouderschap' en heeft een boek uitgebracht "Mild ouderschap, zelfs tijdens de woedeaanval in de supermarkt", je kan er als ouder inspiratie opdoen over jouw rol als ouder.

Er bestaan ook interessante Facebook- en Instagrampagina's over ouderschap, bv. @KiindMagazine.

» Indien je baby opnieuw ontroostbaar begint te huilen, aarzel dan niet om professionele hulp in te schakelen. Heel veel ouders worstelen met deze moeilijkheden, durf het probleem aan te kaarten bij jouw kinderarts.

» Ten slotte, stoor je niet aan al de goedbedoelde adviezen uit je omgeving, **laat je hart spreken en volg je eigen gevoel.**

4.3 Wil je er meer over weten?

Mouton, N. (2020). *Mild ouderschap. Zelfs tijdens de woedeaanval in de supermarkt*. Gent: Borgerhoff & Lamberigts.

Nina Mouton: Facebook en Instagram

Radio mama. Podcast: https://radiomama.libsyn.com/huilbabys-met-eva-tuytelaers

Kiind: https://kiind.nl/

Kiind Magazine: Facebook en Instagram

Zitdazo: zitdazo.be

Vroedvrouwenpraktijk De Wolk: https://www.vroedvrouwenpraktijkdewolk.be/praatkraam/de-taal-van-huilen-aletha-solter/

Solter, A. (2000). *De taal van huilen. Positief omgaan met huilen en boosheid van baby's en kinderen tot 8 jaar.* Haarlem: de Toorts.

Interview met dr. Binu Singh, kinderpsychiater: https://zorgwijzermagazine.be/ggz/kinderen-hebben-ons-nodig-als-veilige-haven/?fbclid=IwAR2TEMXmH_CxpW4OeEK8_VdYcaPxWGrNsCKP9X5vgFzQS5SjfjdEYo_cM-U

5 Contactgegevens

Voor meer gedetailleerde informatie en begeleiding op maat kunt u contact opnemen met de **zorgeenheid Pediatrie** op het telefoonnummer 09 310 18 13.

6 Notities