



HUILEN EN ONRUST BIJ BABY'S

Huilen bij baby's

Baby's huilen vanaf het moment dat ze geboren worden. Dit hoort bij het normale gedrag en is een manier om te communiceren met de ouders/verzorgers. Een baby kan huilen omdat hij honger of een vieze luier heeft, aandacht wil, zich niet lekker voelt, gewoon moe is en wil slapen. In het begin huilen baby's vaak, omdat ze moeite hebben om zelfstandig in slaap te vallen.

Vanaf de geboorte tot de leeftijd van 6-8 weken kan uw baby steeds meer huilen. Op de leeftijd van 6 weken huilt een baby gemiddeld 2-2,5 uur per dag. Na die periode neemt het aantal uren dat ze per dag huilen weer af. Vanaf de leeftijd van 12 weken tot 12 maanden blijft het aantal uren huilen per dag ongeveer gelijk (gemiddeld 1-1,5 uur per dag). Het gewone huilen kan variëren van zachtjes huilen of jengelen tot intens huilen of zelfs krijsen. Het huilen kan soms heel abrupt beginnen en ook plotseling weer stoppen. Hierbij kunnen wel of geen tranen zijn. Een huilende baby kan rood aanlopen, zijn beentjes optrekken, windjes en/of boertjes laten of zich overstrekken.

Het is dus normaal dat baby's huilen en het is een manier om iets duidelijk te maken. Het huilen stopt als u ze voedt, verschoont, tegen u aanhoudt, tegen hen praat en op tijd te slapen legt. Wanneer een baby 3 maanden oud is, nemen de capaciteiten om op een andere wijze te communiceren toe. Het huilen wordt meer een reactie op externe gebeurtenissen.

Een tweede verandering in het huilen treedt op wanneer de baby 7-9 maanden oud is. Baby's huilen dan meer in aanwezigheid van ouders en richten wensen en behoeften sterker op één (of meer) persoon (personen), de hechtingsfiguur. Een baby die uitgerust is, huilt meestal weinig. Het kan echter zijn dat uw baby blijft huilen en op geen enkele manier te troosten lijkt. Als dat vaak per dag voorkomt en voor uw gevoel lang aanhoudt, spreken we van overmatig huilen.

Regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie

De eerste weken hebben baby's vaak nog geen duidelijk slaap- en waakritme. Het is normaal dat een baby huilt als u hem in bed legt. Op deze manier kan hij opgedane indrukken verwerken. Het is een overgang naar het zelfstandig in slaap vallen. Deze periode kan 20 tot 30 minuten duren.

Baby's kunnen hazenslaapjes doen, wakker schrikken van hun eigen bewegingen of onrustig zijn. Als uw baby huilt of onrustig is, is het belangrijk een duidelijk slaap- en waakritme te bieden. Regelmaat, voorspelbaarheid en het terugbrengen van het aantal prikkels is vaak al voldoende om uw kind meer rust te geven. Het duurt ongeveer één tot twee weken, voordat uw baby hieraan is gewend. Een kind is gebaat bij een gezonde afwisseling van slapen, drinken, contact maken en spelen, maar ook bij een omgeving die niet overprikkelend is. Kortom, een wereld waarin uw kind de opgedane indrukken aankan. Met **regelmaat** wordt bedoeld: dezelfde opeenvolging van gebeurtenissen in dezelfde volgorde, die een baby een vertrouwd gevoel geven. Bijvoorbeeld; slapen, wakker worden, voeding geven, knuffelen op de arm of op schoot, alleen spelen in de box, bij eerste

tekenen van vermoeidheid (jengelen, wegstijgen, gapen, bleek worden) strak ondergestopt in bed leggen. Het is de vaste volgorde van gebeurtenissen in het slaap/waakritme die uw baby gaat herkennen.

De **voorspelbaarheid** in de dag bereikt u door het bieden van regelmaat en duidelijkheid in de omgang met uw baby. Hiermee wordt bedoeld dat dezelfde activiteit steeds gebeurt op dezelfde plek, zoals spelen in de box en slapen in bed. Doordat uw kind gewend raakt aan bekende patronen, komt uw kind toe aan eigen slaapritme en kan het zonder hulp in het eigen bed in slaap vallen.

Prikkelreductie is het verminderen van prikkels of indrukken. Baby's kunnen niet zo goed omschakelen als ze te veel activiteiten hebben gehad. Door de vele prikkels gaan ze huilen. Ze kunnen onrustig worden, waardoor ze moeite hebben om in slaap te vallen. Het is goed om uw baby een rustige omgeving te bieden en niet de hele dag te vermaken met allerlei activiteiten.