

# HUILEN

Informatieblad Huilen | Over JANNE | Contact



*Het huilen van je kind. Het doet iets met je. Vaak raakt het diep. Vooral als je niet weet wat er aan de hand is kan het veel onzekerheid geven. Met deze informatie hoop ik je meer duidelijkheid te geven over waarom baby's huilen en wat je op zo'n moment kunt doen.*

## Redenen waarom baby's huilen

Baby's huilen grofweg om twee hoofdredenen: er is sprake van 1) fysiek ongemak of 2) spanning/stress.

1) Er is sprake van **fysiek ongemak**, zoals

- Pijn in de onderbuik door **gasvorming (buikkrampjes)**. Indien je borstvoeding geeft kunnen voedingsmiddelen een reactie geven omdat de darmen er nog aan moeten wennen. Er zijn voedingsmiddelen waarvan bekend is dat ze een sterkere reactie kunnen geven zoals: koemelk, cafeïne, alcohol, eieren, citrusvruchten, noten, peulvruchten, uien, aardbeien, druiven, sla en tarwe. Vaak is dit de eerste 8 tot 10 weken en daarna wordt het minder. Er kan ook sprake zijn van een **allergie**. De meest voorkomende is koemelk;
- (Verborgene) **reflux**: dit is het terugstromen van maaginhoud in de slokdarm. Dat komt meestal doordat de sluitspier tussen de slokdarm en de maag nog niet helemaal ontwikkeld is. In de loop van het eerste levensjaar zal de sluitspier zich meestal verder ontwikkelen. In de meeste gevallen verminderen en verdwijnen de klachten hierdoor. In sommige gevallen kan het ook komen door een te strak tongriempje of door een voedselallergie.
- Kenbaar maken van een fysieke **behoefte** en/of **ongemak** zoals honger, een boertje dat dwarszit, spelen, moeheid etc

## Hoe kun je het herkennen?

- Gasvorming/ darmkrampjes: dit is heel lastig. Vaak huilen ze veel, trekken ze hun beentjes op tot aan de borst of ballen ze de handjes tot een vuist.
- Er zijn twee typen reflux: bij de 'gewone' variant spuugt je kindje regelmatig. Bij de verborgene variant spuugt je kindje amper tot niet omdat het het voedsel steeds weer inslikt. Signalen waar je

reflux aan kunt herkennen: moeizaam drinken (ze drinken kort of heel onrustig), of ze willen juist heel veel drinken (blussen!), ze hebben vaak de hik, slikken veel, kwijlen overmatig, ruiken zuur uit hun mondje, je kunt ze niet niet neerleggen, slapen onrustig, zijn prikkelbaar en huilen veel. Het komt ook vaak voor dat ze in het begin overdag veel huilen en s' nachts slapen. Meestal zijn ze door al het huilen van overdag zo moe dat ze 's nachts wel slapen.

- Om erachter te komen welke behoefte of ongemak je kindje heeft is het vooral kijken, luisteren en leren van je kindje. De [Dunstan Methode](#) kan je hierbij helpen. Dit is ontwikkeld door de Australische Pricilla Dunstan.

Zij kwam erachter dat alle pasgeboren baby's vijf reflexgeluiden maken om hun behoeften aan te geven. Zo is er één voor honger, één als ze moe zijn, één als er een boertje dwarszit, één bij darmkrampjes en één bij ongemak. In basis zijn het de volgende geluiden:

- Nèh - Als je baby honger heeft, maakt het de welbekende zuigreflex die bij het voeden hoort. Dit veroorzaakt de klank;
- Èh – Dit hoor je wanneer er een boertje dwars zit;
- Owèh – Deze klank wordt veroorzaakt door de gaapreflex, en geeft aan dat je kindje moe is;
- Eairth – Dit geeft aan dat je baby een windje moet laten/ darmkrampjes heeft;
- Heh – Dit geeft aan dat je kindje het oncomfortabel heeft.

### Wat kun je doen?

- Bij gasvorming/ buikkrampjes:
  - Het buikje masseren: leg je baby op je borst en wrijf met de klok mee over zijn buikje;
  - Als je borstvoeding geeft kun je rekening houden met je voeding;
  - Warmte kan helpen de krampjes te verminderen. Dus een warme kersenpit of bad kan verlichting geven.
- Bij (verborgen) reflux:
  - Je kunt je baby schuin laat slapen;
  - Je kindje rechtop voeden en na de voeding een half uur rechtop houden;
  - Als dit niet voldoende helpt, raadpleeg een arts!
- Fysieke behoeften en ongemak
  - Bij honger, voeden :)
  - Bij een boertje dat dwars zit kun je je baby tegen je borstkas houden terwijl jij rechtop zit. Klop zachtjes op de rug of billen, zodat het boertje eruit kan. Als dat niet lukt kun je je kindje ook "kantelen". Denk aan een buis met een bel lucht erin. Kantel en de bel verplaatst;
  - Als je kindje graag bij je wilt zijn dan kun je je kindje bij je houden of dragen in een draagdoek of drager;
  - Controleer of het niet te warm of te koud is, en controleer de luier;
  - Body Stress Release (BSR): deze methode helpt het lichaam om vastgezette spierspanning los te laten en activeert en herstelt het natuurlijke vermogen van het lichaam.

### 2) Er is sprake van [spanning/ stress](#)

Het woord stress roept vaak een negatief beeld op terwijl stress een hele gezonde en natuurlijke reactie is van je lichaam. Maar wat is het nu precies? Stress is alles wat de normale balans (rusttoestand) van het lichaam verstoort. Met andere woorden: het verhoogt de toestand/ alertheid van het lichaam. Dit is normaal en heb je in bepaalde gevallen nodig. Zo maakt het je lichaam klaar voor een vecht/ vlucht reactie. Erg handig als je moet weggrennen voor een slang. Maar ook om actiever en alerter te zijn, zoals bij autorijden. Stress geeft pas problemen als het te lang aanhoudt of onnatuurlijk stressoren betreft.

Je kunt twee niveaus van stress onderscheiden:

1. [Lichamelijke stress](#): denk hierbij aan acuut letsel aan het lichaam zoals in je vinger snijden of je been breken. Maar ook aan diabetes, verkeerd voedsel, overbelasting of een val of stomp van de moeder tijdens de zwangerschap kan lichamelijke stress opleveren;

2. **Psychologische/ emotionele stress:** dit verschilt per persoon. Volwassen ontwikkelen vaak stress door geldzorgen, ruzie met partner, examens of werkdruk.

### En wat veroorzaakt spanning/ stress bij baby's?

#### • Stress voor en na de geboorte

- Voor de geboorte: tijdens de zwangerschap kan stress bij de moeder 'overslaan' naar het kind. Denk aan heftige emoties, financiële zorgen, medische zorgen en spanning binnen het gezin;
- Ingrepen tijdens geboorte zoals medicatie, tanggeboorte, keizersnede en vacuümpomp;
- Na de geboorte: medische behandelingen, hielprik, inentingen etc.

! Een bevalling is altijd stressvol. Voor een baby zijn er veel plotselinge sensaties: kou, licht, geluiden, weggehaald bij de moeder etc. Voorheen was in de buik alles gedimd (en rood achtig) door de buikwand en dobberde het in 37 graden. Nu zijn alle prikkels nieuw en heftiger.

#### • Onvervulde behoefte

Vaak is dit de behoefte om vastgehouden te worden en/of de behoefte aan aanraking. In de buik was je kindje altijd bij je en had je kindje continue druk om zich heen door de buikwand en dat is weg als het is geboren.

#### • Overprikkeling

Besef dat ALLES nieuw is voor een baby. Ook licht en geluid want voorheen werd dat gedemd door de buik.

#### • Ontwikkeling frustraties

Het verlangen om een nieuwe vaardigheid te beheersen komt voordat je je ertoe in staat bent. In die tussenperiode zit frustratie. Vergeet niet dat dit een leerproces is en heel normaal is!

#### • Lichamelijke pijn

Denk hierbij aan inentingen, operaties, vallen etc.

#### • Beangstigde ervaringen

- Pasgeborene verplaatsen zonder de handjes goed vast te houden (MORO Schrik-reflex) of beetpakken onder hun oksels.
- Na 6-8 maanden is weggaan voor baby's beangstigend. Overigens is angst voor afscheiding een hele normale ontwikkeling.
- Stemmingen/ spanningen om hen heen

### Tips om stress bij baby's te voorkomen

1. **Lichamelijke nabijheid:** je kindje is gewend altijd bij je te zijn en ervoer door je buik een continue aanraking.

- Je kunt er voor kiezen om samen met je kindje te **slapen**. Dit kan veilig in zogenaamde co-sleepers of door het bedje in je slaapkamer te zetten. LET WEL: dit moet bij je passen. Als je hierdoor zelf niet meer goed slaapt kun je je afvragen of het verstandig is;
- **Dragen:** omdat je niet altijd je kindje vast kunt houden kun je ook je kindje gaan dragen. Je kunt hiervoor een draagconsulente raadplegen over de verschillende dragers en manieren van knopen. Er zijn ook standaard dragers zoals babybjörn e.d. Te koop bij babywinkels.
- (Shantala) **baby massage:** dit is een liefdevolle totale lichaamsmassage die zowel de baby als degene die het geeft ontspant. Het gaat uit van de kwaliteit van aanraking, het in volle aandacht zijn en continue contact houden zijn met je kindje, het vertragen van je handelen, het ritme en de herhaling en het opbouwen en afbouwen van contact.

### 2. Voorkom overprikkeling

- **Verlaag je tempo:** Wij leven vaak in de 5e versnelling en baby's zitten nog maar net in de 1e;
- **Bescherm je baby** tegen gevaar en dingen die beangstigend zijn;
- Verbreek het contact met je kindje met **aandacht** (en niet onverwacht);
- Hou rekening met je **eigen lichamelijke en emotionele behoeften**. Als je zelf gespannen bent, zal dit overslaan op je kindje.

- **Basisbevestigend dragen:** als je je kindje oppakt, doe dit dan niet onder de oksels. Dan bungelt het en dat geeft een onveilig gevoel. Je kunt je kindje beter basisbevestigend dragen. De basisprincipes hiervan zijn:
  - Geef bij het oppakken altijd een goede ondersteuning van baby's bekken;
  - Wissel af van draaghoudingen;
  - Steun bij het dragen behalve baby's billetjes ook zijn hoofdje, schouderjes of borstkastje;
  - Breng baby's rompje in een lichte buighouding.



### Vier basismanieren hoe kinderen met spanning/ stress omgaan

- Praten. Randvoorwaarde is wel dat er iemand bereid is om te luisteren;
- Symbolisch spel (vanaf 2 jaar);
- Lachen (vanaf 5 maanden);
- Huilen/ driftbuien: vanaf de geboorte.

### Wat kun je doen als je baby huilt?

- Indien je het vermoeden hebt dat je kind ziek is of pijn heeft, raadpleeg dan een arts.
- Zorg dat aan alle basisbehoeften is voldaan (warm, voeding en geen pijn):
  - Laat je kind niet alleen als het huilt maar hou het **liefdevol** en met **aandacht** vast. Accepteer dat het huilt.
    - Neem het in je armen en ga ergens zitten waar je zelf ook goed kunt zitten;
    - Blijf je kindje **aankijken** en probeer te **ontspannen**. Laat weten dat je er voor hem of haar bent.  
! Pasgeborenen huilen vaak met hun ogen dicht en kijken af en toe of je nog wel aandacht voor ze hebt. oogcontact is heel belangrijk;
    - ! Als je kindje wegstijkt, benoem dit en laat weten dat je er voor hem bent. Wees niet verbaasd als het dan nog harder gaat huilen.
    - Wees je er van bewust dat het huilen van je kind ook emoties bij jou kan oproepen. Huil gerust mee of praat met je kind. Groot houden of wegstoppen roept namelijk spanning op;
  - Blijf erbij tot hij **vanzelf stopt**, vaak is je kind dat volledig ontspannen en valt in slaap of staat op en gaat spelen.

### Liever niet:

- **Afleid**en (zoals dansen, wiegen, naar iets gaan kijken, voeden, negeren etc) dan kan je kind zijn of haar spanning niet kwijt en zal het op een later tijdstip gaan inhalen. Het kan het huilen op dat moment wel stoppen maar er zal later alsnog een reactie komen. Het kan ook leiden tot **controlepatronen**. Denk hierbij aan: zuigen (fopspeen of duimen), drinken zonder dat je kind honger heeft, gehecht raken aan voorwerpen, hangen aan verzorgers, continue vermaakt willen worden, hyperactief, heen en weer wiegen of bonken met het hoofd.
- Je kind **alleen laten**, kan dit voor nog meer stress en verwarring zorgen.

### Tot slot: algemene huilgewoonten

- \* In het begin huilen baby's een aantal keren per dag: hetzelfde ritme als drinken/slapen
- \* Na een paar weken sparen ze het op, vaak één lange huilbui aan het einde van de middag/ begin van de avond.
- \* Uit onderzoek blijkt dat pasgeborene 1 1/2 uur tot 2 uur huilen per dag zonder directe aanleiding.
- \* Het is heel normaal als je als nieuwbakken moeder snelt huilt of als je geneigd bent mee te gaan huilen met je kind. Dit komt door het hormoon prolactine. Dit hormoon verhoogt de melkproductie en verlaagt de 'huil'drempel.

## Aanraders

---

- Boek: De taal van huilen - Aletha J. Solter
- Dunstanmethode: babytaal.nl
- Babymassage: [shantala.nl](http://shantala.nl)
- Body Stress Release: [bodystressrelease.nl](http://bodystressrelease.nl)

## Contactgegevens

---

Heb je nog vragen? Aarzel niet om contact met me op te nemen!

Marianne Pigmans

T: 06-48077963

E: [contact@metjanne.nl](mailto:contact@metjanne.nl)

W: [metjanne.nl](http://metjanne.nl)

F: [facebook.com/metJANNE](https://www.facebook.com/metJANNE)

## Over JANNE



Mijn naam is Marianne maar eigenlijk noemt vrijwel iedereen mij Janne. Ik ben gediplomeerd kindercoach en vuurloop-trainer. Samen met mijn man en drie jonge dochters woon ik in Zaandam. Ook heb ik hier mijn praktijk.

**Mijn droom is dat iedereen, jong en oud, blijft spelen:** nieuwsgierig, in

vertrouwen, open en vol levenslust. Spelen is voor mij niet alleen een bezigheid, het is een state of mind. **Spelen is met wat er (nu) is, actief ontdekken wat de mogelijkheden zijn.** Door te spelen kom je in beweging. **Van passief naar actief.** Het zorgt ervoor dat op zoek gaat naar oplossingen en niet blijft hangen in problemen. Dat je opgekropte gevoelens erkent en ze eruit kunt gooien. Spelen maakt **nieuwsgierig** waardoor je nieuwe dingen uitprobeert. En je niet bang bent om fouten te maken omdat je wéét dat je door deze ervaringen leert hoe de dingen écht werken en anders kunnen. **Het geeft energie en ontspant.** Het zorgt voor plezier, creativiteit en geeft voldoening. Het kan alleen maar ook samen. Hoe dan ook: het verbind en het mooiste is dat het anderen aanmoedigt hetzelfde te doen!

Mijn werkwijze gaat uit van de kracht van spelen en is gebaseerd op 4 pijlers:

- **Eigen kracht.** Ik ga uit van de eigen innerlijke kracht en wijsheid van ouder en kind. Ik zet het kind centraal en werk nauw samen met beide ouders. We gaan op zoek naar deze kracht en ontdekken wat hun talenten en kwaliteiten zijn. Wat ze willen én kunnen. Kortom hun basiskern. Het stille midden.
- **Verbinding en balans tussen hoofd, hart en lijf.** Van denken - voelen- doen. Dat wil zeggen: ervaringsgericht de bewustwording vergroten hoe je jouw unieke kwaliteiten en talenten actief kunt inzetten naar buiten toe. Bijvoorbeeld in situaties die moeilijk zijn. Maar óók hoe je je hoofd koel en rustig kunt houden zodat je weer terug kunt keren naar je stille midden. Dat je gaat leven in plaats van overleven.
- **Kennisdeling:** ik deel mijn kennis en ervaring want ik heb gemerkt dat veel onzekerheid en frustraties ook uit onwetendheid ontstaan. En door inzicht te geven aan ouders in de leefwereld van hun kind zul je het gedrag van je kind beter gaan begrijpen en krijg je handvatten hoe je hier mee om kunt gaan.
- **Ontspanning en met plezier!** Ontspanning is pas mogelijk als je je veilig voelt en vertrouwd. Dit is de basis waaruit ik werk. Ik ga alleen een samenwerking aan als het voor alle partijen goed voelt. Ik lever alleen maatwerk en werk niet volgens vaste schema's en boekjes. Ik zet vele verschillende werkvormen in, afhankelijk van ouder en kind. Ook ga ik heel graag naar buiten.