

Huilen mag

Zo praten baby's





'Roken in het bijzijn van uw kind kan een belangrijke oorzaak zijn van extreem huilen.'

– de jeugdverpleegkundige over roken

Alle baby's huilen. Het is hun belangrijkste manier om te laten weten: er is iets aan de hand. Door te huilen vertelt uw kind iets: het kan zijn dat hij honger heeft of en vieze luier of er kan een boertje dwars zitten. Soms is makkelijk te achterhalen waarom uw kind huilt. Maar soms is de oorzaak van het huilen een raadsel. Ook de duur van het huilen roept soms vragen op. Is twee uur huilen lang? Of juist gemiddeld? In deze folder leest u meer over het huilgedrag van uw baby.

Honger, kramp of luieruitslag?

Huilen is net als praten. Als u moe bent, praat u anders dan wanneer u geschrokken bent. Met huilen werkt het precies zo: een baby kan ook op verschillende manieren huilen. Huilt uw kind in korte, forse stoten? Dan heeft het meestal honger of dorst. Het kan

ook last hebben van de kou of buikkrampjes. Bij langgerekt en zeurderig huilen krijgt uw kind misschien een nieuwe tand, heeft het luieruitslag of wil het verschoond wor-

den. Baby's kunnen ook zeurderig huilen als ze aandacht of afleiding nodig hebben. Na verloop van tijd gaat u de verschillende huilgeluiden herkennen. U hoort dan bijvoorbeeld dat uw kind moe is of even wil knuffelen. Let ook op de lichaamstaal tijdens het huilen. Als een kind de gebeurtenissen van de dag verwerkt of *verhuilt*, heeft het vaak de handjes open.

Hoe vaak en hoe lang huilt een baby gemiddeld?

Vlak na de geboorte huilen baby's gemiddeld één tot anderhalf uur per dag. Dat bouwt op met een piek rond de 6^{de} tot de 8^{ste} week. Dan huilt een kind gemiddeld twee tot tweeënhalf uur per dag. Rond 3 maanden is de huiltijd weer één tot anderhalf uur per dag. Tot uw kind 1 jaar is, blijft dit het gemiddelde.

!
Huilt uw kind ineens anders dan normaal? Dan is er misschien iets bijzonders aan de hand. Wanneer uw baby kreunend, zwak, diep, geluidloos of juist hoog en indringend huilt, is het raadzaam om naar de huisarts te gaan.



Vliegtuigje of hop-paardje-hop spelen met een baby, kan hetzelfde effect hebben als schudden. Zorg dat ook opa's, oma's, broertjes, zusjes, vrienden en de oppas dit weten en begrijpen.

Omgaan met huilen

Vaak stopt het huilen als u een schone luier of een voeding geeft, of als u uw kind een tijdje tegen u aanhoudt. Maar soms blijft een baby toch huilen, wat u ook probeert. Het is niet vreemd als u daar moe, wanhopig of boos van wordt. Ook al zou u uw kind nooit iets aandoen, op zo'n moment kunt u toch uw zelfbeheersing verliezen. Om te voorkomen dat u iets doet waar u later spijt van krijgt, legt u uw kind op een veilige plaats en loopt u even weg. Pas daarbij op dat u uw kind niet hardhandig neerlegt. Hoe radeloos u ook bent, voorkom altijd dat uw kind heen en weer schudt.

Schudden is levensgevaarlijk. Als u uw kind schudt, kan het een blijvende handicap oplopen of zelfs doodgaan. Het hoofd van uw baby is groot en de nek nog niet sterk. Bovendien zijn de hersenen nog klein waardoor ze hard tegen de schedel botsen. Als een baby geschud wordt, is de kans op blijvende schade zestig procent. Bescherm daarom uw baby en uzelf. Vraag anderen om hulp als het u te veel wordt en zorg dat u voldoende rust krijgt. U kunt beter omgaan met het huilgedrag van uw baby als u goed voor uzelf zorgt.

Huilen hoort erbij

Omdat huilen de belangrijkste manier voor uw baby is om te communiceren, hoort huilen er nu en dan gewoon bij. Al is het maar om alle belevenissen van de dag te verwerken. Natuurlijk kunt u er wel voor zorgen dat uw kind zich zo prettig mogelijk voelt. Daarmee verkleint u in veel gevallen de gemiddelde huiltijd. Baby's die zich goed voelen, huilen minder.

Rust en regelmaat

Op deze manieren draagt u daaraan bij:

1 Op tijd slapen

Leg uw kind bij de eerste tekenen van vermoeidheid in bed. Zo krijgt het voldoende kans om uit te

rusten. Als baby's bleek worden, gapen, in de ogen wrijven, jengelen, drukker worden en geen oogcontact meer willen maken, is het tijd om naar bed te gaan.

2 Lekker bed

Veel baby's houden van stevigheid bij het slapen. Dit geeft ze een gevoel van geborgenheid. Maak het bed daarom kort op en leg uw kind met de voeten dicht bij het voeteneind. Als u uw baby goed instopt met de dekens en lakens strak onder het matras, voelt hij zich het fijnst.

3 Vaste plekken

U creëert ook voorspelbaarheid als bij iedere actie een vaste plek hoort. Slapen in bed, spelen in de box, reizen in de Maxi-Cosi, enzovoort. Zo blijft het duidelijk.

4 Vaste verzorger(s)

Uw baby voelt zich het meest veilig en geborgen bij de vader, moeder of een andere vaste verzorger. Een huilende baby wordt het liefst getroost door iemand die hij kent.

5 Rustig aan

Het tempo van een baby ligt veel lager dan dat van volwassenen. Uw kind voelt zich het prettigst als u zijn tempo aanhoudt. Zelf wakker worden is fijn en thuis zijn als het tijd is om te slapen ook. Maak liever niet meer dan één uitstapje per dag.

6 Weinig prikkels

Te veel ervaringen en prikkels maken uw baby onrustig en oververmoeid. Beperk daarom geluid en licht van radio en televisie. En geef uw kind pas zelfbewegend speelgoed als het ouder is dan 3 maanden. Het is niet nodig om uw kind voortdurend te vermaken. De eigen handen of stem ontdekken is ook al erg leuk! Leg niet te veel speelgoed in de box dit kan ook veel prikkels geven.



7 Voorspelbare volgorde

Naast rust, is regelmaat ook prettig voor kleine kinderen. Als alles in dezelfde volgorde gebeurt,

voelt uw kind zich vertrouwd en veilig. In bovenstaande cirkel ziet u hoe u regelmaat kunt aanbrengen.

Geen vraag is te gek

Het Centrum voor Jeugd en Gezin is dé plek waar ouders, verzorgers, kinderen en jongeren terecht kunnen met vragen over gezondheid, opvoeden, opgroeien en verzorging. Geen vraag is te gek! Onze jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten, (ortho)pedagogen en andere deskundigen bieden u advies en ondersteuning. Zo maken we samen met u gezond en veilig opgroeien mogelijk.

U kunt ons bereiken op de manier die u prettig vindt, zowel offline als online. Er is altijd een CJG bij u in de buurt en de persoonlijke gegevens van uw kind (geboren na 1 januari 2012) kunt u 24 uur per dag inzien of wijzigen in het ouderportaal. Kijk voor alle contactmogelijkheden op centrumvoorjeugdengezin.nl/contact.

Op onze website vindt u ook nieuws, informatie en een overzicht van cursussen en trainingen die wij geven. Wilt u weten wat u kunt verwachten van de afspraken waarvoor wij u en uw kind uitnodigen? Alles hierover vindt u op de website centrumvoorjeugdengezin.nl/contactmomenten.



010-20 10 110



www.centrumvoorjeugdengezin.nl



www.cjgouderportaal.nl



Centrum voor Jeugd en Gezin