

Huilen & troosten



Folder: 1106

Dit is een uitgave van het Flevoziekenhuis
Afdeling Verloskunde
April 2019

Huilen en troosten

Alle baby's huilen. Huilen hoort bij baby's. Maar waarom huilen baby's? En heeft het huilen van de baby te maken met de borstvoeding? Deze en meer vragen komen in deze folder aan de orde.

Het eerste huiltje

Zijn veel ouders blij hun kind vlak na de bevalling te horen huilen, in de tijd daarna willen ouders het huilen enkel maar doen ophouden. En dat is ook logisch. Huilen is de enige manier waarop een baby zijn ouders kan laten weten dat er echt iets niet goed is. Het is een signaal waarop gereageerd moet worden. Ouders raken dan ook meestal ongerust wanneer zij hun baby horen huilen en zullen instinctief naar hem toe gaan en hem oppakken. Waarmee het signaal effectief is gebleken.

Communicatie

Een pasgeboren baby communiceert al met zijn omgeving. Hij kijkt, kijkt weg, beweegt met handjes en voetjes, maakt geluidjes en huilt. Na een paar weken komt daar het gerichte aankijken en de eerste bewuste glimlach bij. Hij maakt meer en langere geluidjes. En hij kan met zijn hele lijfje bewegen, met armpjes en beentjes tegelijk. De baby is zelfs in staat om gezichtsuitdrukkingen te imiteren. Al deze gedragingen zijn signalen waarmee de baby zijn vader en moeder te kennen wil geven dat er iets is.

Signalen

Wanneer een baby op zijn handjes sabbelt, smak geluidjes maakt, met zijn hoofdje zoekt, met armpjes maait en beentjes trappelt, zijn dat allemaal signalen waarmee hij te kennen geeft dat hij honger heeft. Wanneer ouders hier op reageren en de baby oppakken en voeden, zal de baby tevreden gaan drinken. Wanneer de ouders niet meteen op deze tekens ingaan, zal de baby zijn heil moeten zoeken bij fermere signalen. Hij begint harder te smakken, meer met de beentjes te trappen, meer geluid te maken wanneer dat nog niet genoeg is, rest hem enkel de mogelijkheid te gaan huilen.

Huilen

Er wordt vaak gezegd dat het geen kwaad kan een baby te laten huilen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat dit niet waar is.

Huilen veroorzaakt een stijging van de cortisolspiegel in het lichaam. Cortisol is een hormoon dat aangemaakt wordt onder invloed van stress. Als de cortisolspiegel vaak of lang verhoogd is, heeft dat een nadelige invloed op de ontwikkeling van de hersenen en daarmee ook op het latere leven van de baby.

Maar zelfs wanneer ouders goed op de signalen van hun baby letten en proberen daar zo direct mogelijk op te reageren, zullen baby's toch huilen. Het is niet zo dat wanneer een baby huilt de cortisolspiegel stijgt en niet meer kan dalen. Door de baby troost, koestering en nabijheid te laten ervaren zal hij kalmeren, waardoor ook de hoeveelheid van het hormoon afneemt.

Oorzaken van huilen

De baby is net wakker, is gevoed en heeft een schone luier. Alles lijkt helemaal goed en toch huilt hij. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom een baby huilt. Meestal zijn ouders tamelijk goed in staat te herkennen wat de reden van het huilen is.

Behoefte aan nabijheid

Negen maanden lang is de baby nooit alleen geweest. Hij werd gedragen en gewiegd. Er was geluid om hem heen. Hij had het lekker warm. Na die negen maanden werd alles anders. Het enige wat hij nog herkent zijn de stem van zijn vader en moeder en de geur van zijn moeder. Hij krijgt allemaal nieuwe prikkels en indrukken te verwerken. Dit gaat het best vanuit een vertrouwde basis, veilig in de nabijheid van moeder of vader. Jonge baby's - tot een maand of negen - weten nog niet dat vader of moeder in de andere kamer niet weg is. Nabijheid betekent zeker tot die leeftijd dan ook dat de baby veel gedragen en vastgehouden wil worden.

Pijn/krampjes

Baby's kunnen vanzelfsprekend ook huilen van de pijn. Die pijn kan allerlei oorzaken hebben. Bijvoorbeeld een heftige bevalling waar de baby last van heeft, een oorontsteking of lang liggen in dezelfde houding kan een vervelend gevoel in het lijfje geven, waardoor een baby kan gaan huilen.

Een bekend probleem dat veel baby's laat huilen zijn darmkrampjes. De baby lijkt echt pijn te hebben, maar een medische verklaring wordt vaak niet gevonden. De darmjes van een baby moeten na de geboorte nog verder rijpen. Vaak gaan de krampjes na verloop van tijd vanzelf over.

Boertje

Wanneer baby's gulzig drinken of om een andere reden veel lucht met de melk mee naar binnenkrijgen, kunnen ze last hebben van boertjes. Dit geeft een onaangenaam gevoel in het maagje, waar de baby op zal reageren.

Vermoeidheid

Vermoeidheid kan een reden zijn om te huilen. Vaak zijn er nog andere signalen zichtbaar, de baby gaapt, wrijft in de oogjes. Soms lukt het om zelf te gaan slapen, maar vaak ook niet. Niet in slaap kunnen vallen terwijl je toch heel moe bent, is erg vervelend.

Huiluurtje

Sommige baby's huilen op een vast moment van de dag, vaak aan het eind van de middag of het begin van de avond. Er lijkt geen echte reden te zijn voor het huilen. Mogelijk is de baby wat vermoeid door alle prikkels van de dag of voelt hij de onrust in het gezin als iedereen thuis komt, honger heeft en er dus van alles moet gebeuren.

Huilen bij borstvoeding

Alle baby's huilen, ongeacht de voeding die ze krijgen. Wanneer een borstgevoede baby veel huilt, denkt men al snel dat de baby te weinig voeding krijgt of te weinig 'goede' voeding. Maar dit is zelden het geval wanneer de moeder haar baby voedt bij de eerste hongersignalen. In de eerste twee maanden geldt: als een baby per week 180-320 gram aankomt, 4-6 natte plasluiers en 2-5 poepluiers per dag heeft, krijgt hij voldoende melk binnen. Het huilen komt dan dus niet doordat de baby honger heeft.

Borstvoeding geven zorgt ervoor dat een moeder veel en dicht bij haar baby in de buurt is. Hierdoor zal zij de signalen van haar baby sneller leren kennen en herkennen. Over het algemeen zorgt dat er voor dat een baby minder hoeft huilen.

Soms reageren baby's op een stof in de moedermelk, die daarin gekomen is door iets wat de moeder heeft gegeten. Dit kan het geval zijn bij baby's met een voedselovergevoeligheid. Twee tot drie procent van alle baby's lijkt last te hebben van een voedselovergevoeligheid. Bij borstgevoede baby's ligt dat percentage op slechts een half procent.

Troosten

Waarom troosten?

Wanneer iemand huilt, ook wanneer het een volwassene is, zullen de meeste mensen de neiging te hebben te gaan troosten. Geruststellend toespreken, een aanraking, vragen wat er is of een bekertje water halen zijn zeer gangbare manieren van troosten in onze samenleving.

Maar wanneer een baby huilt, vinden sommige mensen het goed om hem te laten huilen, anders zou hij maar verwend raken. Het tegendeel lijkt waar te zijn. Kinderen die meteen getroost worden, huilen minder en stoppen eerder met huilen.

Een jonge baby kan huilen en troosten nog niet als oorzaak en gevolg aan elkaar koppelen. Dat is ook de reden dat een jonge baby nog niet verwend kan worden. Hij huilt omdat er echt iets mis is, hij zendt een noodsignaal uit.

Een kind raakt dus niet verwend als de ouder reageert op zijn signalen. De baby leert daardoor juist dat zijn ouders er voor hem zijn. Door deze ervaring ontstaan verbindingen in de hersenen die ervoor zorgen dat de baby basisvertrouwen opbouwt. Bovendien zorgen die verbindingen ervoor dat hij op latere leeftijd juist beter met stressvolle situaties kan omgaan.

Hoe troosten?

De eenvoudigste manier van troosten is de borst aanbieden. Vaak zal een baby door een enkel slokje alweer gekalmeerd zijn. Wanneer hij niet aan de borst wil, kan het helpen hem rechtop te houden en met hem rond te lopen (al dan niet in een draagdoek), te schommelen, liedjes te zingen of te neuriën. Een baby rustig toespreken kan hem soms ook al kalmeren.

Wanneer een ouder zelf moe of gespannen is, kan het beter zijn de huilende baby even aan een ander toe te vertrouwen. Een baby voelt de spanning vaak goed aan en kan daardoor blijven huilen.

Als troosten niet werkt

Sommige baby's zijn ontroostbaar. Wat de ouders ook proberen, hun kind blijft huilen. Ze kunnen zich hierdoor erg machteloos en hulpeloos voelen. Zeker wanneer ze van uit de omgeving adviezen krijgen die mogelijk tegen hun eigen gevoel en ideeën ingaan.

Huilbaby

Als een baby maar blijft huilen, is het goed alle mogelijke medische oorzaken uit te sluiten. Wanneer er geen aanwijsbare oorzaken zijn voor het huilen, zegt men wel dat de baby een 'huilbaby' is. Vaak zijn dit baby's die overgevoelig zijn voor prikkels. Veel dragen, op de arm of in een draagdoek, geeft deze kinderen een groter gevoel van veiligheid, waardoor zij minder zullen huilen.

Meer informatie over baby's die veel huilen is te vinden in het boek 'The fussy baby' van William Sears.

Tot slot

Alle baby's huilen, de een meer dan de ander. Het geven van borstvoeding is een goede manier om de signalen van een baby te leren herkennen en erop in te gaan. Een baby die ervaart dat zijn ouders ingaan op zijn behoeften zal doorgaans minder vaak en minder lang huilen.

Voor vragen kun je ook terecht op het consultatiebureau.

Simone de Kok, LLL-leidster

Bronnen:

- Borstvoedingorganisatie La Leche League, Handboek Borstvoeding, 2009
- Borstvoedingorganisatie La Leche League, Huilen en troosten, 2007
- Erhardt, Sue, Waarom liefde zo belangrijk is, 2009
- www.borstvoeding.com/voedselintroductie/allergie/voedsel-1.html#kansen, verkregen 10-02-2011
- www.stichtinglichaamstaal.nl, Huilen en troosten, verkregen op 09-12-2010