

Als je kindje niet stopt met huilen...

Alle baby's huilen. Meestal weet je wel wat er aan de hand is en kan je je baby vlug troosten. Maar bij sommige baby's helpt dat niet. Ze blijven maar doorhuilen en je weet niet waarom. Gedurende meer dan 3 weken, meer dan 3 dagen per week meer dan 3 uren huilen is de definitie van "te veel huilen" voor wetenschappelijke studies. Maar in werkelijkheid is er niet zoiets als een "huiltijd rekensommetje". Het gaat vooral om jouw ervaring en beleving. Wat voor de ene ouder veel is, kan voor de ander draaglijk zijn.

Naast het vele huilen kunnen er bij huilbaby's vaak nog andere kenmerken onderscheiden worden.

- Een huilbaby huilt vaak niet 'echt' maar jengelt veel en is erg onrustig. Ze krijsen soms aanhoudend en bijna niets helpt om ze rustig te krijgen. Bovendien huilt/krijst de baby vaak op dezelfde toon waardoor het moeilijk te horen is of de baby honger heeft, slaperig of boos is.
- Deze baby's zijn ook vaak erg actief en beweeglijk en vragen daardoor veel tijd en energie.
- Ze zijn schrikachtig, snel afgeleid en snel uit hun normale doen. Het minste geluid kan een heftige schrikreactie veroorzaken waardoor de baby luid schreeuwend weer wakker wordt. Ze zijn dus erg prikkelbaar.
- Huilbaby's hebben vaak meer korte hazenslaapjes dan lange slaaperioden.

Wat kan je doen?

1. Rust inbouwen

Baby's zijn gewoonlijk erg prikkelbaar. Zij hebben daarom nood aan veel rust. Probeer dus voor zoveel mogelijk rust in een kalme omgeving te zorgen. Vermijd radio en televisie op achtergrond, probeer je kindje niet voortdurend te vermaken en zorg dat je kindje slaapt in een rustige omgeving, zonder te veel speelgoed (en dus niet slapen in box)

2. Regelmaat en voorspelbaarheid creëren

Tracht ook zoveel mogelijk regelmaat doorheen de dag in te bouwen. Herhaling van tijd en plaats geeft herkenning en voorspelbaarheid waardoor het kind in een vertrouwd gedragspatroon komt. Vb. Slapen in een wiegje – ontwaken – voeden in de zetel – contact met de ouders (even op schoot zitten/knuffelen) - alleen zijn of alleen "spelen" in de box - bij vermoeidheidssignalen wakker naar bed - ontwaken –voeden enz.

3. Zorg voor jezelf

Belangrijk is dat wanneer je baby een huilbaby blijkt te zijn dat je zelf overeind blijft. Houd de huiloverlast niet voor jezelf maar deel ze met mensen die je vertrouwt. Wacht niet langer maar vraag raad en steun.

Meer weten

<http://www.groeimee.be/>