

# Jos en Janneke (huisartsen)

(medische) informatie en andere zaken ...



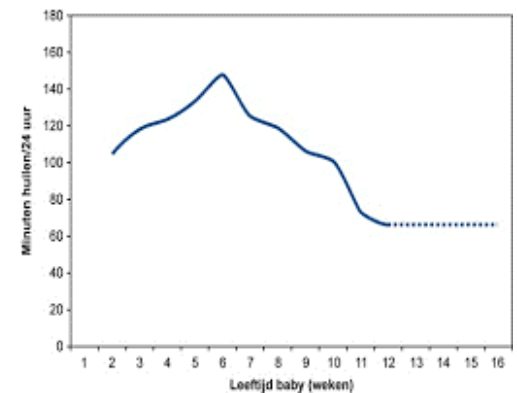
## 'Help, onze baby huilt!'

In mijn mailbox verscheen vorige maand een uitnodiging voor een symposium "Help, onze baby huilt!". Met ons eerste kleintje op komst met daarbij de angst voor slapeloze nachten door een niet te troosten baby kwam deze nascholing als geroepen! "Natuurlijk" wordt ons kindje geen huilbaby en slaapt na een week of 10 lekker door. Mocht dit niet zo zijn zoeken wij net als iedere onzekere ouder handvatten hoe ermee om te gaan. Deze column is nuttig voor (aanstaande) ouders, opa's, oma's, buurvrouwen..... iedereen kent wil iemand waarbij de baby meer huilt dan gewenst.

Conclusie van deze avond was in de eerste 5 minuten van de cursus al duidelijk "elke baby huilt". Er zijn weinig Vinkelnaren die baby's maken die nooit huilen, geloof ze niet op feestjes! Huilen is een teken van ongemak meestal veroorzaakt door een volle maag, boertje dat in de weg zit, darmkrampje of vermoeidheid. Dit zijn normale ongemakken, die elke baby (lees individu) heeft. Wij beginnen ook te mokken als we te lang op ons eten moeten wachten in een restaurant. Wij doen het met woorden...

Zelden heeft een baby echt pijn, al lijkt dit vaak wel zo door het overstrekken en harde huilen. Het mensje lijkt zich echt druk te maken. We spreken van een huilbaby als er 3 dagen in de week gedurende 3 uur continue gehuild wordt. Dit zijn de baby's die wij wel eens op ons spreekuur zien. Als je baby voldoende drinkt, goed groeit en tussen het huilen door alert is, is er een hele kleine kans dat er een onderliggende oorzaak is voor het overmatige huilen. Uit onderzoek is gebleken dat slechts 5% van deze huilers een medische oorzaak gevonden wordt. Dit vonden wij opvallend laag.

Daarentegen vertoont het huilen bij een gezonde baby een normaal patroon. De eerste twee weken na de geboorte huilt een baby meestal nog niet zo veel. Daarna neemt het huilen in duur en hevigheid toe totdat hij een week of zes oud is. De baby (en de ouders) zit dan op zijn/haar toppunt. Gelukkig zie je daarna het huilen bij bijna alle baby's weer minder worden, waarbij na een maand of drie het huilen echt minder is. Dit is een geruststellende



gedachte voor mij als aanstaande moeder. Of je baby nu wel of niet officieel een huilbaby is, op het moment dat-ie het (wéér) op een krijsen zet, telt maar één ding: hoe krijg je 'm weer rustig? Want niets is zo frustrerend en zielig als een ontroostbare baby.

Wat ik tijdens het symposium heb opgestoken is dat het in ieder geval niet helpt om bij een overmatig huilende baby te gaan wisselen van voeding. Veel moeders stoppen met de borstvoeding omdat ze bang zijn dat het kindje niet voldoende binnen krijgt en daarom huilt. Of stappen over op een ander soort kunstvoeding (hypo-allergeen, koemelkvrij, tegen darmkrampjes etc). Dit is allemaal niet bewezen zinvol, en werkt vaak juist averechts. Ik geloof als huisarts en aanstaande moeder sterk in de 3 R-en van mijn oma (rust, regelmaat en reinheid).

Maar wat zou wel kunnen helpen? Want wachten tot het huilen dan maar 'vanzelf' over gaat is voor veel ouders geen optie. De Amerikaanse kinderarts Harvey Karp heeft een methode ontwikkeld om huilbaby's – en baby's die veel huilen – te troosten en ze weer stil te krijgen. Deze methode bootst de baarmoeder zo veel mogelijk na. Karp gaat er namelijk van uit dat een baby bij de geboorte nog niet klaar is voor de buitenwereld. De hersenen en het zenuwstelsel moeten nog verder rijpen. De baby leeft voornamelijk uit reflexen. Eén van deze reflexen is de Moro-reflex. Als de baby schrikt schieten zijn handjes omhoog. Baby's die hier gevoelig voor zijn schrikken steeds, zijn onrustig en gaan huilen. Wanneer je in vijf stappen de baarmoeder probeert na te bootsen lukt het vaak om huilende baby's te laten ontspannen en het huilen te laten stoppen.

### Stappenplan

#### **1. Inbakeren**

Baker je baby in (alleen als de baby gaat slapen) voor een veilig geborgen gevoel. Het inbakeren zorgt voor rust. De laatste weken in de baarmoeder heeft de baby ook weinig beweegruimte meer. De bovengenoemde Moro-reflex kan niet geactiveerd worden waardoor baby's minder schrikachtig zijn. Laat je wel eerst goed instrueren door het consultatiebureau, want inbakeren kan ook gevaarlijk zijn.

#### **2. Goede positie**

Leg de baby op de zij op je arm, met het hoofdje in de hand. De baby schommelt zo lekker mee in jouw ritme, net als de afgelopen maanden in de buik.

#### **3. Sussen**

Zeg luid 'ssshh', vlak bij het oor van je baby. Ook hiermee bootst je het geluid in de baarmoeder na. Het 'ssshh' lijkt op het geruis van het bloed in de baarmoeder. Overstem met je sush het geluid van je krijsende baby

door dit dicht bij zijn oortjes te doen.

#### **4. Wiegen**

Wieg het hoofd zachtjes heen en weer in je hand

#### **5. Zuigen**

Als de baby na bovengenoemde 4 stappen nog niet rustig is, geef je een speentje. Hiermee geef je toe aan de zuigbehoefte van de baby.



Als jullie Jos de komende 3 maanden op het tandvlees met tranende ogen spreekuur zien doen, weet je genoeg... onze baby houdt niet van 'regels'. Wil je meer weten over de Karp methode dan is er via Youtube een boel informatie met leuke filmpjes te vinden.

En twijfel je of er een medische oorzaak is voor het vele huilen, kom gerust op het spreekuur zodat we met je mee kunnen denken en kijken. Hierbij speelt goede ondersteuning van de ouders een essentiële rol. De keten verloskundige, kraamzorg, consultatiebureau, kinderarts en huisarts praten tegenwoordig veel met elkaar zodat er niet telkens een verschillend verhaal verteld wordt. Het is al ingewikkeld genoeg, al die meningen...over jouw kindje.

Ik ga nog even van mijn 'kindloze' verlof genieten en veel slapen.....

De geboorte van onze kleine man laat zich niet sturen en plannen. We vragen jullie daarom om geduld en begrip te hebben wanneer onze baby zich aandient. We doen er alles aan om de zorg zoveel mogelijk als gewend door te laten gaan. De dag van de bevalling en de dagen erna kan het echter zo zijn dat er op de praktijk (een gedeelte van de dag) geen huisarts beschikbaar is en dat jullie verwezen worden naar Huisartsenpraktijk Nuland.

Onze assistentes zullen jullie zo tijdig mogelijk informeren (bij 5 cm ontsluiting ;-) als afspraken niet door kunnen gaan. Zij zullen samen met jullie zoeken naar een oplossing. Spoed gaat altijd voor!

*Jos en Janneke*

*Groeten  
Janneke Bressers*