



ALS JE BABY NON-STOP HUILT

Roze wolk? Die is ver te zoeken met een huilbaby. Het eindeloze gebrul kan je als ouder tot wanhoop drijven. En meestal zit er niets anders op dan wachten tot het vanzelf overgaat, want een medische oorzaak is er zelden. Ook de dochter van Lara* (35) hilde non-stop, maar bij haar bleek er wel degelijk iets aan de hand.

Charlie* is nu 5 maanden oud. Een vrolijk meisje dat heerlijk slaapt, goed eet en nooit huilt. Dat was de eerste twee maanden van haar leven wel anders, vertelt moeder Lara. "De eerste week was Charlie een droombaby. Ze sliep voorbeeldig, huilde nooit. Maar na zo'n anderhalve week sloeg het om. Plots huilde ze echt heel veel. Toen een medewerker van het consultatiebureau bij ons thuis kwam, vroegen we of dat normaal was. Ja, dat gebeurde wel vaker als de kraamzorg weg was, kregen we te horen. Dat stelde ons enigszins gerust."

Maar vanaf dat moment werd het gehuil steeds erger. "Charlie huilde overdag non-stop. Slapen deed ze niet, alleen maar huilen, huilen, huilen. We werden er radeloos van. Het klinkt misschien heel erg, maar we deden om de beurt een koptelefoon met noise-cancelling op zodat we er even van verlost waren. Ik kreeg er gewoon hoofdpijn van. En ik vond het vooral zo vreselijk zielig voor haar; niet zelden barstten we zelf ook in huilen uit."

Toch bleven Lara en haar vriend er relatief rustig onder. "Op het consultatiebureau zeiden ze elke keer dat ze onder de indruk waren van hoe rustig wij bleven ondanks dat Charlie daar de hele boel bij elkaar krijste. Het interesseerde me ook geen klap wat andere mensen ervan vonden dat Charlie zo huilde, dat scheelt misschien. Er zijn weken geweest dat ik er echt doorheen zat, maar we waren er allebei van overtuigd dat er een oplossing was. Dat hield ons op de been."

Lara had sterk het gevoel dat Charlie niet zomaar huilde – er moest meer aan de hand zijn. Na drie weken bleek Charlie nog helemaal niets te zijn aangekomen ten opzichte van haar geboortegewicht. Borstvoeding geven ging al niet denderend, maar toen Charlie er ook nog bij begon te bijten, schoppen en slaan, werd het nog moeilijker.

Het vele huilen kwam volgens het consultatiebureau doordat Charlie oververmoeid was – ze sliep namelijk alleen 's nachts. Lara en haar vriend kregen informatie mee over slaapritme, rust en regelmaat. Later adviseerden

BIJNA ALTIJD ONSCHULDIG

Baby Charlie huilde duidelijk niet zomaar zoveel. Toch is er maar bij 5 procent van de huilbaby's een medische oorzaak. In de overige 95 procent van de gevallen is er geen aanwijsbare reden voor het excessieve gehuil en gaat het uiteindelijk vanzelf over, zegt kinderarts in opleiding Karola de Graaf van het Wilhelmina Kinderziekenhuis. Ze keek ervan op dat er jaarlijks 700 huilbaby's worden opgenomen in het ziekenhuis, terwijl daar dus maar heel zelden een medische reden aan ten grondslag ligt. Ze besloot er, op initiatief van het St. Antonius-ziekenhuis, onderzoek naar te doen, in samenwerking met andere gezondheidsprofessionals en instanties. "We willen kijken hoe we opnames kunnen voorkomen door de begeleiding in de thuisituatie te optimaliseren."

Alle baby's huilen. Normaal gesproken neemt het gehuil toe vanaf het moment dat de kraamzorg vertrekt, met een piek van gemiddeld 2,5 uur per dag rond de 6 weken. Daarna neemt het doorgaans weer af, tot ongeveer 1 uur per dag rond de 12 weken. In Nederland is ongeveer 1 op de 20 baby's een huilbaby. Vroeger werd een baby pas een huilbaby genoemd als die meer dan 3 dagen per week meer dan 3 uur per dag huilde, gedurende meer dan 3 weken. Maar die nauwe definitie is inmiddels achterhaald, zegt De Graaf. "Nu nemen we de ervaren ernst van ouders als maatstaf. Als ouders vinden dat hun baby te veel huilt, dan nemen wij dat serieus en kijken we

'Als je er middenin zit, lijkt het alsof er *geen einde* aan komt'

ze een inbakermethode. Niets hielp. Een kinderarts concludeerde vervolgens dat Charlie overactief was. Ze sliep te weinig en huilde daardoor zoveel. Onderwijl bleef Charlie maar onophoudelijk krijsen. "Als je er middenin zit, lijkt het alsof er geen einde aan komt", zegt Lara. "We waren ten einde raad."

Op een gegeven moment werden ze doorverwezen naar een pedagogische afdeling voor huilbaby's, om er beter mee om te leren gaan. "We kregen daar uitleg over hoe je je baby stil moet krijgen en naar bed moet brengen. Ik voelde me alsof ik had gefaald als moeder. Toch werkte het. Charlie werd er rustig van en ging meer slapen. Het leek de goede kant op te gaan."

Tot ze bij de volgende weging weer bleek te zijn afgefallen. Na twee maanden zat Charlie nog steeds op haar geboortegewicht. Eindelijk gingen de alarmbellen oorverdovend af en kwam de ware oorzaak aan het licht. Artsen ontdekten dat Charlie geen zuigreflex had en ook niet goed kon slikken: ze kreeg dus helemaal niets binnen via de borst, en maar weinig via de fles. Bijna alle melk die Charlie in haar mond kreeg, liep er gelijk weer uit. "Achteraf sla je jezelf voor de kop dat je het niet hebt gemerkt. Ze sabbelde bijvoorbeeld ook nooit op onze vingers, terwijl ons in het ziekenhuis was verteld dat baby'tjes dat fijn vonden. Maar ja, het is je eerste kind. Je weet niet beter."

Lógisch dat Charlie al die tijd zo hard huilde, vindt Lara nu. Het arme kind was uitgehongerd. Dat was ook de reden dat ze zo sloeg en schopte tijdens het voeden: uit pure frustratie dat het niet lukte. Een bepaalde fles waarmee ze de zuigreflex konden trainen, bood gelukkig uitkomst. "In het begin ging het nog wat moeizaam, maar het werd al vrij snel beter." Nog vier weken lang werd Charlie twee keer per week gewogen aan huis. Uiteindelijk kwam ze aan, en hoe. "Toen ze het trucje eenmaal doorhad, ging ze megahard groeien. Inmiddels zit ze al boven de groeicurve. In enkele maanden tijd is ze drie kilo aangekomen. Het gaat hartstikke goed met haar."

Sinds Charlie goed drinkt, huilt ze niet meer. "Echt nooit." Lara zelf af en toe wel. Een trauma wil ze de afgelopen periode niet noemen, maar toen een andere moeder onlangs opmerkte dat de beentjes van Charlie wel érg dun waren – juist nu ze zo goed aan het groeien is – schoot dat bij Lara wel in het verkeerde keelgat. "Ja, dat lag even gevoelig. Toen ben ik ter plekke in huilen uitgebarsten."

De namen Charlie en Lara zijn op verzoek gefingeerd.
Hun echte namen zijn bekend bij de redactie.

samen met ouders wat er aan het huilen ten grondslag ligt en hoe we hierbij kunnen ondersteunen." Uit onderzoek blijkt dat voor de ene ouder enkele uren per dag al te veel kan zijn, terwijl een andere ouder bij 4 uur per dag nog de schouders ophaalt. "Het hangt er maar net van af hoeveel je zelf aankunt. Je sociale netwerk speelt hierin ook een rol. Als je er helemaal alleen voor staat, kan het huilen sneller te veel zijn dan wanneer er veel opa's, oma's of kennissen kunnen helpen."

Hoe onschuldig het huilen meestal ook is, voor ouders kan het zeer intensief zijn, weet De Graaf. "Ouders met huilbaby's ervaren meer stress, angst, depressie en bindingsproblemen, blijkt uit onderzoek. Daarom is het belangrijk dat ze steun vragen van hun omgeving of zorgverleners. Het consultatiebureau en de huisarts zijn bekend met deze problematiek. Zij kunnen een medische oorzaak uitsluiten, onder meer door te letten op alarmsymptomen zoals niet goed groeien. Als er geen aanwijzingen zijn voor een medische oorzaak, kunnen diverse zorgverleners ondersteuning bieden in de thuissituatie. Denk aan de jeugdverpleegkundige, kinderfysiotherapeut of een infant mental health-specialist."

Verder helpen rust, regelmaat en structuur het beste, zegt De Graaf. "Op vaste tijden voeding geven, op vaste plekken slapen. Niet te veel uitstapjes plannen, want dat geeft te veel prikkels en huilen is voor pasgeborenen een manier om die te verwerken. Dit zijn de eenvoudigste dingen die je als ouder thuis kunt doen. En: erken dat het een intensieve periode is, zorg goed voor jezelf en durf om hulp te vragen."

Vragen over huilbaby's? Op cyberpoli.nl/huilbaby zitten 12 deskundigen (onder wie Karola de Graaf) voor je klaar om ze te beantwoorden