

# Normaal huilgedrag en tips voor omgaan met het huilen

Huilen is normaal gedrag van baby's. Baby's huilen om iets duidelijk te maken. Het huil- en slaappatroon verandert na de 1<sup>e</sup> weken na de geboorte. In het begin moeten baby en ouder elkaar nog leren kennen.

Hieronder staat informatie over normaal huilgedrag. Er staan ook tips hoe je met het huilgedrag van je baby om kunt gaan.

## Normaal huilgedrag

- Vanaf 2 weken na de geboorte kan je baby meer gaan huilen. Rond de leeftijd van 6-8 weken huilen baby's het meest: gemiddeld 2 tot 2,5 uur op een dag.
- Veel baby's hebben ontroostbare huiluurtjes aan het einde van de middag.
- Rond 12 weken huilen veel baby's elke dag 1 tot 1,5 uur. Dat kan enkele maanden zo blijven.

*Gemiddeld aantal uren huilen per dag op verschillende leeftijden (in weken)*

Leeftijd in weken	Gemiddeld aantal uren huilen per dag
0 - 4	1 tot 1,5
4	2
6	2,5
8	2
10	1,5
12	1

- Normaal huilgedrag kan verschillen van zachtjes huilen of jengelen tot intens huilen of krijsen. Je baby kan zomaar ineens beginnen met huilen en ook opeens stoppen. Je baby kan rood aanlopen, beentjes optrekken, windjes en/of boertjes laten. Baby's huilen niet altijd met tranen, ze kunnen ook zonder tranen huilen.

## Tips om met het huilen om te gaan

- Als je baby teveel prikkels krijgt, wordt het moe en gespannen. Het gaat huilen om de spanningen kwijt te raken. Zorg daarom voor zo weinig mogelijk prikkels. Dit doe je met regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie. Probeer ook zelf zo ontspannen mogelijk te zijn, bijvoorbeeld door rustig adem te halen.
  - **Regelmaat** betekent dat je een vaste volgorde aanhoudt van de activiteiten:
    - Slapen
    - Wakker worden
    - Voeden

- Samen spelen
- Alleen spelen op een vaste plaats: bij voorkeur in de box (vanaf 4 – 8 weken)
- Leg je baby wakker in bed bij de 1<sup>e</sup> tekenen van vermoeidheid. Eventueel kun je je baby inbakeren.
- **Voorspelbaarheid** betekent dat een activiteit steeds op dezelfde plek is:
  - Slapen op dezelfde plaats in hetzelfde bedje. Deze plek kan 's nachts anders zijn dan overdag.
  - Houd een vaste volgorde van activiteiten aan als je je kindje naar bed brengt.
  - Voeden zoveel mogelijk door dezelfde personen.
  - Gebruik de box om in te spelen en het bed om in te slapen.
- **Prikkelreductie** betekent dat je zorgt voor minder prikkels:
  - Je baby krijgt prikkels door bijvoorbeeld een radio of televisie, speelgoed met geluid veel speelgoed in de box of slapen in de box. Maar je baby kan ook teveel prikkels krijgen als er veel bezoek is of als je steeds aandacht van je baby vraagt. Zorg daarom voor een rustige omgeving. Zet de radio of televisie uit, en leg 1 of een paar speelgoedjes in de box. Laat je baby af en toe rustig liggen, ook als er bezoek is.
- Probeer de vermoeidheidssignalen te herkennen en reageer op een manier die bij jouw baby past. Vermoeidheidssignalen zijn:
  - Gapen
  - Bleek worden
  - In de ogen wrijven
  - Jengelen
  - Drukker worden
  - Wegkijken, oogcontact afbreken
  - Rode wangen en/of oren
- Regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie werken vaak goed als je baby onrustig is. Als dat niet zo is, kan inbakeren helpen, vooral bij jonge baby's. Bij inbakeren moet je rekening houden met het volgende:
  - Sommige baby's huilen meteen na het inbakeren al minder. Heeft het inbakeren bij jouw baby niet meteen effect? Ga toch door, bij voorkeur minimaal 2 weken. Het kan even duren voordat je resultaat merkt.
  - Baker je baby alleen in als het in bed ligt om te slapen.
  - Baker je baby uit als het wakker is en je het uit bed haalt.
  - Er kunnen lichamelijke redenen zijn waardoor inbakeren niet goed is voor je baby. Als je twijfelt, neem dan contact op met de jeugdgezondheidszorg.
  - Als je baby tussen 4 en 6 maanden oud is, moet je het inbakeren afbouwen. Stop met inbakeren als je baby 6 maanden is. Probeer je baby al om te rollen voordat het 6 maanden is? Stop dan op dat moment met inbakeren.
- Overstappen van borstvoeding op flesvoeding helpt meestal niet. Daarom raden we het veranderen van voeding af.

# Volhouden

- Kijk wat voor jullie nodig is om de gekozen aanpak vol te houden. Als je kiest voor een andere aanpak, is het normaal dat je baby de 1<sup>e</sup> dagen erna meer huilt. Als je te vaak wisselt van aanpak, kan je baby juist onrustiger worden.
- Probeer steeds hetzelfde te blijven doen en houd het ritme aan. Ook als het moeilijk voor je is.
- Sommige baby's hebben het nodig om 5 tot 20 minuten te jengelen of huilen om in slaap te kunnen vallen. Luister hoe je baby huilt. Besluit aan de hand daarvan of je meteen naar je baby toe moet of dat je nog even kunt wachten.
- Probeer te accepteren dat je baby even huilt.
- Als je merkt dat je zelf te moe bent of geïrriteerd raakt, leg dan je baby even weg op een veilige plek. Dit om het Shaken Baby Syndroom te voorkomen. (kijk voor meer informatie hierover op de [CJG-website van jouw gemeente](#); type in de zoekbalk shaken baby syndroom). Vertel bij het wegleggen aan je baby dat je weer terugkomt. Het kan geen kwaad als je baby een tijdje huilt. Pak je baby weer op als je tot rust gekomen bent.
- Vraag je eigen netwerk voor hulp. Maak een lijstje van mensen die je kunt vragen.

## Vragen of twijfels?

Heb je vragen of weet je niet meer hoe je om moet gaan met het huilgedrag van je baby? Of denk je dat er andere oorzaken voor het huilen zijn? Wil je meer informatie over het inbakeren van je baby? Neem dan contact op met de jeugdgezondheidszorg. Huilen bij baby's heeft zelden een medische oorzaak: slechts in 3-5% van de gevallen. De jeugdarts kan je baby onderzoeken als je twijfelt of het huilen van jouw baby een medische oorzaak heeft.

GGD Hollands Midden

Jeugdgezondheidszorg

Telefoon 088 254 23 84

E-mail: [mailvragen@cighm.nl](mailto:mailvragen@cighm.nl)

Website: [www.ggdhm.nl](http://www.ggdhm.nl)

## Informatie over opvoeden en opgroeien

- [www.cighm.nl](http://www.cighm.nl) - voor ouders/opvoeders

Augustus 2022/F22146