

## Een huilbaby

*Onze pasgeboren baby huilt vaak. Ik vind dat heel vervelend omdat ik denk dat hij zich niet prettig voelt en ongelukkig is. Ik doe er alles aan om hem te laten stoppen maar het helpt niet. Hoe kan ik er voor zorgen dat hij niet meer huilt? Ik ben bang dat ik hem verwen als ik hem voortdurend opneem.*  
Een wanhopige moeder

Baby's huilen uit onvrede. Ze voelen zich niet fijn. Ze willen slapen, maar kunnen niet slapen; ze hebben gegeten maar kunnen niet verteren; ze hebben gedroomd maar begrijpen de droom niet...Hoewel een deel van de baby's huilt door medische oorzaken, huilt een groter deel door het teveel blootgesteld zijn aan prikkels uit de wereld van volwassenen: telefoon, radio, televisie, stemmen, lawaai. Baby's moeten te snel mee in ons leven. Mee in de auto, mee naar de creche, opstaan en aangekleed worden als hij nog wil slapen, moeten slapen als hij nog bij mamma wil zijn. Huilen is een afstemmingsprobleem van de baby op de volwassen wereld. Hij raakt ontstemd omdat de stem van zijn eigen ritme verloren gaat in het lawaai. Wij hebben in de rol van ouder haast geen tijd meer om ons af te stemmen op het natuurlijk ritme van een kind, op zijn behoeftes aan slaap. Een "ouder-wetse" huisarts op de Veluwe adviseerde alle ouders om hun baby de eerste zes weken niet te vervoeren, in het woonhuis te laten wennen aan zijn nieuwe leefsituatie. Voor ons vaak een onhaalbare kaart, maar misschien – gezien vanuit de baby - zo gek nog niet om hem op die wijze in te voegen in het leven.

Laten we even stil staan bij de opgave waar een baby voor staat. Hij komt uit een warm holletje, verbonden met de moeder door de navelstreng. Na de geboorte leeft een baby in een nieuwe wereld, in lucht in plaats van in water, in licht in plaats van in donker, in lawaai in plaats van zachte gedempte geluiden, los van het moederlichaam. Je kan zeggen dat een baby op weg gaat om een zelfstandig wezen te worden. En zowel ouders als baby zoeken na de geboorte naar een nieuw evenwicht tussen samen zijn en alleen zijn. Dat is nu precies waar het bij huilbaby's om draait: ze vragen om de zekerheid van verbondenheid om alleen tot rust te kunnen komen. En gek genoeg ervaren wij als ouders dit op exact dezelfde wijze! Als onze baby huilt verkrampen wij en deze kramp drukt de verbondenheid uit met onze baby. Daarom lopen we steeds opnieuw naar dat huilende kind, pakken het op, trachten het te troosten. En dat moet ook ... sterker nog, als iemand ons zegt dat wij "ons kind met rust moeten laten" kunnen wij dat helemaal niet. De drang om naar onze baby te gaan is groot en wij kunnen zelf pas ontspannen als ons kind rustig is.

De moeder heeft het over verwennen. Veel ouders vinden het zo'n akelig idee dat door hun schuld een kind verwend wordt dat ze bijna vanaf het moment dat de baby is geboren, dit proberen te voorkomen. "Ze moet leren dat ze niet de enige op de wereld is" en "kinderen die vragen worden overgeslagen" of "te veel aandacht is niet goed; dan vragen ze steeds meer". Maar wat leert onze baby er eigenlijk van als we hem laten huilen? "Doe geen moeite me te roepen, want ik kom toch alleen op mijn tijd?" Of "Ik doe alleen iets voor je als je er niet om vraagt?" Het gevolg hiervan kan zijn dat onze baby het basisvertrouwen verliest. Hij wordt angstig en huilt eerder. Of hij wordt nog veeleisender. Dan lijdt iedereen: de ouders raken gestresst en de baby wordt ongelukkig.

Om zelfzuchtig, verwend gedrag te kunnen vertonen, moet een kind in staat zijn om te willen. En een baby heeft alleen maar nodig. Ik zeg dus dat een baby niet verwend kan worden. Daar is hij te klein voor. Maar daarmee zeg ik niet dat hij altijd zoet is. En het valt ook niet altijd mee de baby tevreden te stellen. Als we de behoeftes van onze baby snel onderkennen hoeft hij die niet zo luid kenbaar te maken. Dus baby: huil maar lekker, dan pakt je mamma je op, tot ze je door en door kent... dan hoef je niet meer te huilen.

### Extra info

Een huilbaby is een baby die overmatig, extreem of excessief huilt. Natuurlijk huilen alle baby's wel eens maar soms zijn er redenen voor bezorgdheid. Want wat is normaal of abnormaal huilen?

Eigenlijk zijn het de ouders die beslissen of ze vinden dat hun baby een 'huilbaby' is. De comfortzone van de ouders maakt of ze er rustig onder blijven of het huilen problematisch vinden. Bezorgde ouders raken er gestrest van en kunnen zo nog slechter tegen het huilen. Ouders die hun kindje kunnen 'lezen' weten waarom het huilt. Het heeft honger, dorst, koud, warm, ziek of...

Er kan natuurlijk altijd een lichamelijke oorzaak zijn zoals pijn. Voor bezorgde ouders is het goed om te weten dat bij alle baby's vanaf twee weken het huilen toeneemt. Rond de 6 weken is er een huilhoogtepunt en na drie maanden weten de meeste ouders wanneer hun kind huilt en waarom. Zo weten ze dat tegen de avond het huilen vaak erger wordt. Of er nu van extreem huilen wel of geen sprake is, na zessen begint het vaak.

Een baby laten huilen werd vroeger aangemoedigd, denk maar aan Spock. Het waren de ouders die de baas waren en dat moest je laten merken. Tegenwoordig wordt daar anders tegen aan gekeken. Als een baby huilt voelt hij zich niet prettig. Het is aan de ouder om te kijken of het ongemak verholpen kan worden. Baby's hebben een stressregulatiesysteem dat nog niet volledig ontwikkeld is en ze hebben een smalle comfortzone. Elke situatie kan een trigger zijn om het op een huilen te zetten. Dat vraagt geduld van de ouders en het vermogen om het huilen te verdragen. En het vraagt om een goede troosthouding. Wanneer ouders zelf uit hun evenwicht raken door een heftig huilend of boos kind, kunnen zij onvoldoende uitzoeken wat de oorzaak van het huilen is en zullen hun eigen negatieve emoties het troosten en rustig maken van hun baby in de weg staan. Bij onveilige hechting speelt het onvoldoende kunnen hanteren door ouders van negatieve emoties - van de baby en van zichzelf - een belangrijke rol (Siegel 2011). Want het kind weet niet vooraf of zijn moeder boos wordt als hij huilt, of dat ze hem liefdevol zal troosten. Het kind leert van ouders met een heftig reactiepatroon of een negeerpatroon niets over emotieregulatie. Het zal zijn eigen gevoelens of onderdrukken of extreem ventileren. Is de comfortzone van ouders breed, dan is een kind meer beschermd tegen zijn eigen heftige emoties. Het kind leert dan gaandeweg dat zijn ouders zijn heftige emoties aankunnen en er niet bang voor zijn. De ouders zijn de rots in de branding. Hierdoor gaat het kind zelf zijn emoties reguleren. Zeker als een kind een moeilijk temperament heeft en snel uit balans is, heeft het ouders nodig die stabiel zijn en een brede comfortzone hebben. Door de rust van de ouders wordt het kind gerustgesteld. Tijdens het eerste jaar zal de baby wel huilen, maar in de loop van de tijd steeds minder heftig en steeds minder lang. Als het kind ongeveer een jaar is, kan het enigszins zichzelf troosten door op de duim te zuigen of op de knuffel te sabbelen. Het vertrouwt erop dat de nodige troost van zijn verzorgers zeker komt. Zo wordt de smalle comfortzone waarmee een baby ter wereld komt breder en breder naar mate ouders meer afgestemde zorg bieden. Informatie over overmatig huilen van een baby is te vinden op de multidisciplinaire Richtlijn van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid.