

# Omgaan met excessief huilen

## IS LATEN HUILEN EEN GOED IDEE?

'Laat de baby maar huilen, hij stopt vanzelf wel.' Het is een advies dat sommige ouders krijgen als hun baby veel huilt. Niet alleen van goedbedoelende familieleden, maar ook van zorgprofessionals. Of excessief huilende baby's worden een week opgenomen. Dat moet en kan beter, vindt klinisch psycholoog en psychotherapeut Marilene de Zeeuw.

tekst: Yvonne Horsselenberg, fotografie: Marcel Visser



Excessief huilende baby's en wanhopige ouders zijn van alle tijden. Vanaf 1900 begonnen kinderartsen de 'cry it out-methode' te adviseren. Deze methode houdt in dat je de baby laat huilen en hem niet kalmeert. "Na drie dagen is een kind dat gewend," zegt Marilene de Zeeuw. "Het idee is dat baby's daarna beter slapen. Maar ze huilen niet meer om hun ouders. De baby's hebben geleerd dat huilen weinig zin heeft, want de ouders komen toch niet. Ze hebben zich aangepast. Vaak zijn ze regelmatig wakker, maar dat merken ouders niet. Logisch, want die zijn ontzettend moe."

### Uitdoven van behoeftes

De inmiddels achterhaalde cry it out-methode werkt dus in principe wel, want baby's stoppen met huilen. "Maar moet je dat willen? Het is een leerprincipe. Als je vragen om beeldschermkijken negeert na uitleg en alleen responsief bent op deze vraag tussen 17.00 en 18.00 uur, leert een kind dat zijn vragen alleen beloond worden in een specifieke context: als papa of mama aan het koken is aan het einde van de dag. Zo zijn we, passend bij de leeftijd van het kind, veel gedrag aan het bijsturen. Het gaat er niet om of de methode wel of niet werkt, maar om welke waarden je wilt overdragen als ouder of zorgprofessional. Wat wil je kinderen bijbrengen? Dan vind ik: laten we kinderen leren dat we er voor ze zijn en dat we ze willen helpen, ook in de nacht. De cry it out-methode is gebaseerd op 'extinctie', wat

uitdoving betekent. Extinctie gebruik ik ook weleens tijdens mijn werk, maar altijd in combinatie met aangeleerd gedrag, niet met biologisch gedrag." Marilene geeft een voorbeeld: "Als iemand heeft aangeleerd te schrikken van ballonnen, dan kan je iemand met een extinctiebehandeling leren om niet meer te schrikken. Maar huilen is biologisch gedrag. Waarom zou je de behoeftes van een baby willen uitdoven? De baby communiceert iets."

Bij excessief huilen horen ouders vaak 'er is niets aan de hand'. Daarmee wordt eigenlijk bedoeld dat er medisch niets aan de hand is, vertelt Marilene. "Maar ook dat klopt niet helemaal, want een arts toetst de meest voor de hand liggende hypothesen en die onderzoekt hij. Dat is lastig bij heel jonge baby's. Soms komen er problemen boven water, meteen of een paar maanden later. De baby blijft steeds naar zijn oor grijpen en blijkt een chronische oorontsteking te hebben. Of het kind heeft toch een luchtweginfectie. Het gaat soms om milde problemen, zoals eczeem, reflux, een allergie of stille ondervoeding. Maar de baby zit daardoor niet lekker in zijn vel en huilt veel. Dus je kunt niet zeggen dat er niets is; er zijn geen grote medische problemen. 'Rooming in', al is het tijdelijk, helpt om deze oorzaken beter te observeren. Veel ouders hebben geen clue wat er aan de hand is, omdat het kind al overstuurd is als ze bij hun kind komen."

### Weekopnames weinig zin

Soms worden baby's die heel veel huilen opgenomen in het ziekenhuis. Marilene is geen voorstander van deze week- of slaapopnames. "Het idee is dat ouders dan een week kunnen uitrusten, dus het is goed bedoeld. Maar je geeft ouders een vis en geen hengel. Je haalt het probleem voor die week weg. Ze rusten natuurlijk wel uit, maar als moeders borstvoeding geven en steeds gekolfde melk moeten brengen, werkt het al niet meer goed. Daarnaast begint het huilen na de opname vaak weer van voren af aan, want er is niets opgelost. Als ouders geluk hebben, heeft de baby in het ziekenhuis ook wat meer geslapen. Maar met een beetje pech is de baby erna nog meer ontregeld. Dat zie ik in mijn praktijk en ik hoor het ook van beroepsgenoten. Weekopnames hebben zo weinig zin. Alleen als het gaat om het observeren van de impulscontrole van ouders, dan is het wel goed. Als een kinderarts hoort dat een ouder de baby iets aan zou willen doen, dan moet je gaan kijken hoe je de ouders kan helpen om niet de controle te verliezen. Dan kan een nacht slapen in het ziekenhuis goed zijn. Maar dan met de ouders erbij, zodat je die kan observeren."

### Drie dagen negeren

Sommige ouders van excessief huilende kinderen krijgen nog steeds het advies om het huilen drie dagen te negeren, hoort Marilene van ouders en collega's. "Het gebeurt nog vaak binnen consultatiebureaus. 'Ga in de tuin werken, dan hoor je het huilen niet', krijgen ouders bijvoorbeeld te horen. Maar ook in ziekenhuizen gebeurt het. Ouders denken

dat op de kinderafdeling van een ziekenhuis expertise is over omgaan met excessief huilen. Maar daar hebben ze weinig pedagogische scholing. Het is beter om naar een psycholoog te gaan of iemand die rustig met je kijkt naar maatwerkoplossingen. Ik kom problemen door excessief huilen regelmatig tegen in gezinnen met een gebrek aan een netwerk. Er is dan niemand die het even overneemt, bijvoorbeeld omdat de partner niet in beeld is of de familie in het buitenland woont. Als dat netwerk mist, is het ziekenhuis eigenlijk een vervangend netwerk. De verpleegkundige neemt de zorg een week over. Maar het is veel beter om opvang structureel te regelen via een vrijwilligersorganisatie, zodat de moeder het hele jaar een middagutje kan doen." Soms zit er een heel verhaal achter excessief huilen. Bijvoorbeeld een bevallingstrauma. Of een te vroeg geboren kindje van wie de ouders nog moeten bijkomen van alle slecht-nieuwsberichten die ze in de maanden ervoor kregen. "Dan kan je daarnaar kijken. Soms zijn ouders niet vaardig, omdat ze zelf weinig hebben meegekregen van troosten en kalmeren. Dan kan de aanpak gericht zijn op ouders beter te laten luisteren naar hun kind en sensitiever af te stemmen op zijn behoeften. Op allerlei niveaus is interventie mogelijk, maar er moet wel een goede probleem-analyse aan voorafgaan."

Veel ouders van excessief huilende baby's voelen zich heel slecht geholpen door het ziekenhuis. Ze voelen zich van het kastje naar de muur gestuurd. Het is geen onwil van zorgprofessionals, wil Marilene benadrukken, maar er is



te weinig expertise bij consultatiebureaus en ziekenhuizen. "Dit komt door onvoldoende scholing en onvoldoende kennis over een alternatieve aanpak. Ook durven veel zorgprofessionals niet goed te vragen naar bijvoorbeeld bevallingstrauma's, de relatie van de ouders, enzovoort."

### Kompas kwijt

Als ouders uit wanhoop hun baby een nacht laten huilen, geeft dat niets. Dat is voor de meeste ouders een bodemmo-

Als ouders uit wanhoop hun baby een nacht laten huilen, geeft dat niets. Dat is voor de meeste ouders een bodemmoment en daarna maken ze een andere keuze, is Marilene's ervaring.

ment en daarna maken ze een andere keuze, is Marilene's ervaring. Bijvoorbeeld iets minder werken of het loslaten van krampachtige ideeën over hoe de baby zich zou moeten gedragen. Een keer laten huilen is niet erg en er is altijd herstel mogelijk. Het gaat om een patroon van laten huilen. "Bij ouders die het advies van laten huilen krijgen, uitvoeren en lang volhouden, zie ik dat het past bij hoe ze ook in andere situaties met gevoelens omgaan. Ze zijn minder gevoelig voor hun eigen gevoelens en minder voor die van hun baby. Of ik zie ouders die de kluts kwijt zijn over wanneer ze wel moeten afstemmen en wanneer niet. Daardoor ontstaan conflicterende ouder-kindrelaties. Ouders weten niet wanneer ze signalen van hun baby serieus moeten nemen. Dan gaan ze rond bedtijd hun baby negeren maar overdag niet. Of alleen als de baby ziek is maken ze een uitzondering. Je weet als ouder niet meer wanneer je je intuïtie mag volgen. Je intuïtie is gericht op sensitiviteit. Als je een kind krijgt, verandert je brein. Je raakt gericht op het leveren van sensitieve zorg," legt de psycholoog uit. "De relatie tussen ouder en kind is een feedbackrelatie: je beïnvloedt elkaar en reageert op elkaar. Het negeren van signalen zit niet in ons. Als je dat doet, is het verwarrend om daarna wel weer te reageren op signalen. Ouders raken hierdoor hun kompas kwijt."

#### Gevoelens niet belangrijk

"Baby's kunnen op twee manieren reageren op lang laten huilen zonder troosten. Ze gaan nog harder huilen in de hoop daarmee gehoord te wor-

den. Of ze worden juist stil doordat ze afleren om signalen te geven, want er wordt toch niet sensitief gereageerd op hun gevoelens. Daar kan het toe leiden, maar het hoeft niet". Het laten huilen is niet direct schadelijk voor een kind, vertelt Marilene. "Wel ontwikkelt het een bepaald verwachtingsmodel van wat het kan verwachten van mensen in zijn omgeving. Op het moment dat een kind een sterke emotie voelt, verwacht het niet zoveel. Dat baart me zorgen. Ik help volwassenen die worstelen om hun gevoelswereld te leren kennen. Ze weten niet wat ze voelen. Ze weten niet wanneer ze boos zijn en vinden het moeilijk om assertief te zijn. Met dergelijke adviezen over laten huilen leren we ouders en kinderen aan dat gevoelens niet zo belangrijk zijn." Maar we verwachten vervolgens wel dat ze er als volwassene mee om kunnen gaan, bijvoorbeeld in de klas met docenten, op het werk met collega's of in relaties. Daarom moeten we als samenleving ouders ondersteunen die hiermee worstelen, vindt de psycholoog. Daarbij is het belangrijk dat je het niet overneemt van ouders, maar praktisch helpt. "Bij een opname in het ziekenhuis wordt het wel overgenomen én het benadrukt dat ouders het zelf niet kunnen. Je moet kijken hoe je ouders in hun kracht kan zetten. En helpen om andere stressbronnen weg te nemen, zoals armoede, schulden en relatieproblemen. Baby's reageren vaak instinctief op de stress binnen een gezin."

#### Omstandigheden in kaart

Drie dagen negeren of weekopnames zijn dus niet de beste oplossingen voor excessief huilen. Wat dan wel? "Er zijn

veel andere manieren om met huilen om te gaan. Als je als zorgverlener excessief huilende baby's een week wilt opnemen, zorg dan dat het behandelprogramma sensitief is, erop gericht is dat ouders de signalen van hun baby beter leren begrijpen en dat ouders ondersteuning krijgen. Maar zorg dat je ouders niet leert om níet te reageren op signalen van hun baby. Ik denk ook dat opnemen in het ziekenhuis niet hoeft. Als er meer georganiseerd wordt om een ziekenhuis heen, kan het ziekenhuis de zorg gemakkelijker verdelen. Ik ken voorbeelden van zorgverleners die dagprogramma's organiseren waarin alle facetten aan bod komen. De kinderarts komt langs, want ouders willen altijd weten of er iets medisch aan de hand is. Soms blijkt de baby toch bijvoorbeeld een oorontsteking of problemen met de ademhaling te hebben. Daarnaast is het belangrijk om meer te weten over de omstandigheden. Is excessief huilen het enige probleem of zijn er nog meer klachten? Wat is de voorgeschiedenis van de baby en hoe gaat het met zijn ontwikkeling? Wat is de voorgeschiedenis van de ouders en hebben ze trauma's? Hoe is hun relatie? Hoeveel stress is er in het gezin? Is er een netwerk voor

#### FORMULIER

Voor het in kaart brengen van de omstandigheden binnen een gezin die kunnen leiden tot excessief huilen, ontwikkelde Marilene de Zeeuw met collega's een formulier dat is gebaseerd op het sociaal-ecologisch model van de Amerikaanse kinderpsycholoog Jay Belsky.



Als kraamverzorgende kan je ouders empoweren om hun baby goed te lezen. Ook kan je de relatie tussen ouder en baby versterken door er samen over te praten en contactinitiatieven aan te moedigen.

praktische en emotionele steun? Hoe is de kwaliteit van ouder-kind-interactie? Is er bijvoorbeeld te veel of juist te weinig interactie? Je moet dus eerst kijken wat er aan de hand is, dan de tijd nemen om te kijken welke aanpak daarbij past. Dat kan ook in het dagprogramma opgenomen worden."

#### Rol kraamverzorgende

De psycholoog pleit voor een sensitief huilbabyprotocol. Daar zou in kunnen staan dat kraamverzorgenden geschoold worden op sensitiviteit en responsiviteit. Ook zouden kraamverzorgenden het moeten aangeven als er veel stressbronnen zijn waardoor ouders niet goed kunnen reageren op de signalen van hun baby. Als er later een hulpvraag komt bij het consultatiebureau, is het belangrijk dat de lijntjes bij elkaar zijn. "Als kraamverzorgende kan je ouders empoweren

om hun baby goed te lezen. Ook kan je de relatie tussen ouder en baby versterken door er samen over te praten en contactinitiatieven aan te moedigen. Zeg bijvoorbeeld tegen ouders: 'Kijk, wat luistert hij al naar je stem' of 'Kijk hoe hij je volgt met zijn ogen'. Kraamverzorgenden moeten zich er bewust van zijn hoe ze ouders kunnen versterken in intuïtief en sensitief gedrag. Dat kan door voorlichting te geven over wat baby's nodig hebben. Of vertellen dat ouders niet van slag hoeven te zijn omdat hun baby steeds dicht bij hen wil zijn; dat wordt vanzelf minder. Het enorme appel op zorg vliegt ouders aan. Ook hebben veel ouders het gevoel dat ze in hun eentje de baby moeten verzorgen, maar het hoeft echt niet alleen. Maak dat duidelijk aan ouders. En vertel dat ze altijd ja moeten zeggen als ze zorg aangeboden krijgen."

Bedenk verder dat het bij excessief huilen niet gaat om het huilen te stoppen; het gaat erom dat er steeds iemand aanwezig is als de baby huilt. "De baby is dan niet stil en getroost, maar weet wel dat er iemand voor hem is. Vertel ouders dat het goed is voor hun kind als zij als ouder bij hem blijven. Als ouders het niet meer trekken, gaan ze gewoon de kamer even uit. Ze kunnen dan bijvoorbeeld wat ademhalingsoefeningen doen. Daarna gaan ze weer terug om de baby te troosten zolang ze het volhouden." En desnoods laten ze maar af en toe even hun hoofd zien, zodat de baby weet dat mama of papa er is. Ook is het goed als jij als kraamverzorgende voordoet hoe je een baby troost en laat weten dat je er bent.

#### Informele hulp en steun

Raad ouders met een baby die veel huilt

aan om overdag een dutje te doen. Marilene: "Uit onderzoek blijkt dat ouders die dat doen, minder uitgeput zijn. Ook is het overdag gemakkelijker voor anderen om de zorg even over te nemen; dat is 's nachts een stuk lastiger. Het is ook heel goed als de vader langer verlof kan nemen. Baby's huilen minder als de ouders langer thuis zijn." Merk je dat er veel stressmomenten zijn in een gezin? Praat daar dan over met je leidinggevende of een collega, adviseert Marilene. Of als je merkt dat het vermogen om de baby te troosten niet al te best is. Moeders helpen hoeft niet altijd via de formele kanalen. "Er zijn ook veel informele manieren, zoals borstvoedingcafés en moederclubs. Ook zijn er buurtgezinnen en meeleefgezinnen die ouders een netwerk kunnen bieden." Ouders kennen dergelijke initiatieven vaak niet, dus daar kan jij ze op wijzen. "Er zijn veel facebookgroepen voor ouders van excessief huilende baby's. Maar bijvoorbeeld ook groepen van ouders die elke dag in een park wandelen met hun baby in de draagdoek, omdat alleen dan de baby kalmeert. Zo krijg je steun van ouders die het probleem op dezelfde manier oplossen. Anders voelen ouders zich snel alleen. Het helpt ook om lastige vragen van de omgeving te pareren. Uit onderzoek blijkt dat de beste steun komt van ouders in vergelijkbare situaties die dezelfde oplossingen hebben."

Marilene de Zeeuw is klinisch psycholoog, psychotherapeut en docent voor onder meer zorgprofessionals. Ook geeft ze cursussen op het gebied van infant mental health. Kijk voor meer informatie op: [marilenedezeeuw.nl](http://marilenedezeeuw.nl)

