

HUILBABY'S

Hou alsjeblieft op met huilen

Bron: <http://www.dievanmij.nl/gezin/de-eerste-maanden/Eerste-hulp-bij-huilbaby-s.html>



Urenlang brullen, nooit een keer doorslapen en tegelijk boos zijn en medelijden hebben - een huilbaby kan een enorme belasting zijn voor de ouders. Hoe krijg je je gezinsleven weer in het gareel?

Wanneer niets meer helpt

Drie maanden. Dat was het magische getal, het licht aan het eind van de tunnel. Als Leo drie maanden was, dan zou hij beter slapen en niet meer elke anderhalf uur willen drinken. En vooral niet meer zoveel huilen. Dat zeiden ze allemaal - de grootouders, de vriendinnen, de verpleegster op het consultatiebureau, zij wisten het wel. Ook de kinderarts stelde haar gerust: lichamelijk was de kleine prima in orde. En toen waren die drie maanden voorbij en Leo's kleine lijfje bleef nog steeds erg gespannen. Hij werd om de twee uur wakker en sliep, de hele dag en nacht bij elkaar gerekend, niet meer dan acht uur. En elke middag vanaf een uur of vijf begon het huilen.

En niets hielp - geen fopspeen, geen muziekdoosje, en ook niet urenlang wiegen op de arm. Totdat zijn moeder zelf in huilen uitbarstte. "Ik was vaak vertwijfeld", weet de 33-jarige moeder zich te herinneren, "omdat ik dacht: misschien heeft de dokter iets over het hoofd gezien en heeft Leo toch pijn. Ik voelde me machteloos. Mijn kind wilde me iets vertellen, maar ik begreep hem niet. En wie kan hem beter begrijpen dan ik?"

Anita en haar zoon zijn niet de enige met deze ervaring. Men schat dat ongeveer elk vijfde kind een 'huilbaby' is. Volgens deskundigen op dit gebied is een huilbaby een baby die gedurende drie weken elke dag minstens drie uur per dag huilt.

Dit huilen, dat niet tot rust is te brengen, maakt de ouders ongerust en put ze uit. Bijna altijd komen er dan ook enorme slaapproblemen bij.

Of er nu meer huilbaby's zijn dan vroeger, daarover lopen de meningen uiteen - het verschijnsel wordt nu wel serieuzer genomen. En dat is goed voor iedereen die hier mee te maken heeft. "Het was niet gemakkelijk voor me om hulp te zoeken," weet Anita nog, "want dat voelde alsof ik zelf schuld had. Je hebt nu een kind en je redt het niet." De vage verklaring van "drie maanden krampjes" overtuigde haar niet. Zelfs de meest actuele medische studies kunnen geen verband leggen tussen overmatig huilen en de spijsvertering.

Overgevoelig



Over een ding zijn artsen, verzorgers en deskundigen het eens: huilbaby's lijden aan een 'regulatiestoornis'. Dat wil zeggen dat ze overgevoelig zijn en daardoor eerder geprikkeld raken dan andere baby's. Een volwassene kan soms niet in slaap komen na het zien van een spannende film. Maar voor een overgevoelige baby is het geluid van een mobiele telefoon vlakbij de commode al teveel. Is dit een kwestie van aanleg? Ook, maar niet alleen dat. Elke huilbaby is weer anders. Stressfactoren rond zwangerschap of geboorte spelen misschien ook een rol. Zo was het ook bij Anita. Eerst verliep alles volgens het boekje, maar toen stakte de geboorte na 12 uur weeën. De arts raadde een keizersnee aan. "Daniël, mijn vriend, en ik moesten allebei huilen, zo teleurgesteld waren we," vertelt ze. Ze waren snel over de schok heen, toen de vroedvrouw de baby in hun armen legde ("Het mooiste moment van mijn leven!"), maar in het ziekenhuis viel het Anita al op dat haar baby niet zo evenwichtig was als andere baby's. Maar ze had als snel door dat Leo na het geven van de borst meestal rustig insliep. Een verpleegster waarschuwde haar, dat ze daar maar geen gewoonte van moest maken. Die opmerking maakt Anita nog onzekerder. "Al toen ik zwanger was, had ik het gevoel dat ik absoluut geen fouten mocht maken, niets verkeerd eten en goed op alles letten," vertelt ze. "Ik werd nerveus omdat Leo zo onrustig was, en dat bracht ik weer op hem over. Het voelde alsof ik steeds getest werd."

Luisteren naar je innerlijke stem

Papa Daniël steunde moeder en kind zoveel mogelijk, hij deed het huishouden en bleef kalm onder alle omstandigheden. "We hebben gemerkt dat we een sterk team zijn en daardoor is onze band nog hechter geworden," herinnert Anita zich.

Dit is anders bij relaties die niet zo stabiel zijn. Wanneer de zenuwen gespannen zijn, kan een verkeerd woord al tot een uitbarsting leiden. Boos op elkaar, maar ook boos op het kind. Want het gevoel van machteloosheid kan snel omslaan in agressie. Leo's moeder vond snel een manier om hiermee om te gaan. "Vaak werd ik helemaal gek van zijn gehuil. Dan was mijn woede bijna net groot als mijn medelijden. Op zo'n moment ging ik naar een andere kamer en heb flink op een dik kussen ingeslagen." Helaas komt het voor dat huilbaby's slachtoffer worden van mishandeling: de impuls om de brullende baby op te pakken en eens flink door elkaar te schudden kan wel eens te overweldigend zijn. En voor baby's levensgevaarlijk.



Uiteindelijk kreeg Anita met haar baby professionele hulp, bij de 'huilpoli' van het Albert Schweizer Ziekenhuis in Zwijndrecht (Voor meer informatie over de huilpoli neem contact op met je huisarts of consulatiebureau).

Eindelijk heeft ze het gevoel dat haar liefdevolle gebaren echt aankomen. "Hij huilt nog wel veel, maar nu kan ik hem tot rust brengen. Wat een verschil!"

Ook de nachten verlopen rustiger. Leo wordt met vijf maanden nog wel elke tweeënhalve tot drie uur wakker, maar slaapt dan, na even te hebben gedronken, weer snel in. "Natuurlijk word ik een beetje jaloers als andere moeders uit mijn groep vertellen dat hun kinderen zes uur achter elkaar doorslapen, maar mijn Leo is de allerliefste. Ik geniet nu veel meer van mijn leven met hem." Het verlangen om meer kinderen te krijgen is in ieder geval niet verdwenen: Leo moet in ieder geval nog een broertje of zusje krijgen.

Bron: <http://www.dievanmij.nl/gezin/de-eerste-maanden/Eerste-hulp-bij-huilbaby-s.html>