

OMGAAN MET ONZEKERE ouders van huilende baby

Huilen hoort bij baby's, maar veel ouders worden onzeker als hun pasgeborene veel en vaak huult. Vooral omdat ze niet weten waarom. Als kraamverzorgende kun je veel onzekerheid bij vaders en moeders wegnemen door hen goed voor te lichten en de baby met hen samen te observeren, aldus Laura Latenstein van Voorst in haar scriptie.

'De eerste levensmaanden huilen de meeste baby's een deel van de dag', zegt Laura Latenstein. 'De weken na de geboorte ongeveer één tot anderhalf uur per dag. Rond de zesde week twee tot tweeënhalf uur, waarschijnlijk doordat hun onrijpe centrale zenuwstelsel de vele externe en interne prikkels nog niet aankan. Tussen drie en twaalf weken hebben veel baby's een dagelijks huiluurtje.'

INZICHT

Gezondheidsvoorlichting en -opvoeding (GVO) is volgens Laura erg belangrijk om onzekerheid bij de ouders weg te nemen. 'Probeer samen



Laura Latenstein

Scriptieschrijfster

Laura Latenstein (37) koos voor dit onderwerp omdat ze regelmatig kraamde bij ouders die onzeker werden van het huilgedrag van hun kindje. 'Tijdens ons werk heb je veel te maken met onzekere ouders. Het is een uitdaging om deze onzekerheid te herkennen en ouders te begeleiden en uitleg te geven over het huilgedrag. Zo wil ik hun een fijne kraamweek bieden.'

Voor haar scriptie interviewde ze een consultatiebureauarts, bekeek ze verschillende internetsites, las ze vakliteratuur en verzamelde zo veel informatie. De resultaten van haar onderzoek past ze veel toe. 'Ik ben in sommige gevallen alerter op de overdracht naar het consultatiebureau en maak vaak in de kraamweek al een afspraak met de wijkverpleegkundige.' Laura volgde de opleiding voor kraamverzorgende aan het ROC Zadkine in Rotterdam en werkt sindsdien bij Careyn kraamzorg in Zuid-Holland en Brabant.

met de ouders uit te zoeken waarom een kind huult. Door dat inzicht kunnen ouders weer vat op de situatie krijgen en stapje voor stapje aan hun zelfvertrouwen en vertrouwen in hun baby werken.' Ze raadt kraamverzorgenden en ouders dan ook aan veel contact met de baby te maken. 'Verdiep je in de baby en zijn of haar behoeftes op de moeilijke huilmomenten. Leer ouders te vertrouwen op hun ouderlijk instinct zodat ze weten wat ze moeten doen als hun baby veel huult. Huilen hoort er nu eenmaal bij.'

DAGBOEK

Soms lijkt het huilen erger en langer dan het daadwerkelijk is. 'Laat ouders een dagboek bijhouden, waardoor ze een goed beeld krijgen



Diana Poutsma-Verheijen

Docente verpleegkunde en verloskunde bij het ROC Zadkine in Rotterdam.

'De scriptie is een goed leesbaar document waarin praktische tips gegeven worden. Kraamverzorgenden krijgen als een van de eerste zorgverleners in de ketenzorg te maken met het signaleren van problemen bij een pasgeborene. Een van de problemen is het huilgedrag van baby's. Het is van groot belang dat kraamverzorgenden goede GVO geven aan de aanstaande ouders

over wat normaal is in het huilgedrag van hun kind. De scriptie geeft helder aan wat normaal is. Verder is er ook een interview met een verpleegkundige van het Landelijk Centrum Ouder en KindZorg (LC OKZ) in opgenomen. Mocht er na een week meer kraamzorg nodig zijn, dan kunnen kraamverzorgenden in samenwerking met de verloskundige informatie over huilge-

drag overdragen aan de verpleegkundige van het LC OKZ. Op deze manier worden ouders niet aan hun lot overgelaten. Kortom: hoe meer bekendheid er is over oorzaken en interpretatie van huilen bij baby's, hoe beter kraamverzorgenden in staat zijn om ouders goede voorlichting te geven.'

BEOORDELING
SCRIPTIE:
8

van het huilgedrag', tipt Laura. 'Veel externe prikkels zoals lawaai van een oudere broer of zus, verschillende slaappleaatsen of voeden in een drukke omge-

ving kunnen deze huilbuien veroorzaken. Laat oudere kinderen weten wanneer ze rustig moeten zijn, en zorg dat de baby voornamelijk in het eigen bedje slaapt en neem de kleine niet te vaak mee naar bijvoorbeeld een verjaardag of winkelcentrum.' Als een baby meer huult dan de gemiddelde baby kunnen daarvoor verschillende oorzaken zijn. Maar deze worden niet altijd gevonden. 'Het blijft vaak raden, maar met goede GVO en observaties kun je een heel eind in de goede richting komen.'

DARMKRAMPJES

Als een kindje bijvoorbeeld veel huult met tussenpozen en onrustig is met de beentjes, dan heeft het waarschijnlijk last van darmkrampjes, vertelt Laura. 'Baby's willen dat vaak wegzuigen. Dan lijkt het alsof ze willen drinken, maar daarmee wordt het alleen maar erger. Stop liever een pink in zijn mondje of in overleg met de ouders een speentje. Ook een warme doek of het masseren van de buik kan helpen.' Als een kindje huult omdat het honger heeft, dan geeft het volgens Laura voordat het begint met huilen andere signalen af zoals druk sabbelen op de handjes, duidelijke smak-

geluidjes of het zoeken naar de borst. 'Als een baby vooral 's nachts onrustig is en veel huult, dan mist hij misschien de veilige geluiden die hij in de baarmoeder gewend was. Ouders mogen dan best de baby uit het bedje halen om hem of haar gerust te stellen. Of de pyjama van mama bij hem leggen of een tikkende klok in de kamer hangen. Een nacht is voor een baby erg stil.'

VOEDSELALLERGIE

Huult een baby meer dan drie uur per dag en is het uitgesloten dat hij honger of een vieze luier heeft of te warm of te koud is, dan kan het een medische reden hebben zoals een voedselallergie. 'Raad een borstvoedende moeder dan aan voedingsmiddelen te vermijden die een overgevoelige of allergische reactie bij de baby kunnen opwekken. Of stap bij flesvoeding over op hypoallergeen melkpoeder.'

'Leer ouders vertrouwen op hun ouderlijk instinct.'

KISS-SYNDROOM

'Huilt een baby langdurig bij het aan- en uitkleden, slaapt hij onrustig en ligt hij niet recht, dan kun je ook denken aan het Koggewrichten Invloed bij Stoornissen in de Symmetriesyndroom (KISS), waarbij de halswervels van de baby beklemd zijn. Dit veroorzaakt veel pijn en kan door een moeizame bevalling komen. Vermoed je dit syndroom, schakel dan de verloskundige in en raad de ouders aan een afspraak met de huisarts te maken.' Laura is het niet eens met het veelgehoorde advies om een baby maar te laten huilen. 'Huilen is voor baby's letterlijk een schreeuw om hulp en voor ouders gaat het tegen de ouderlijke instincten in om dit te negeren. Ouders kunnen daar wanhopig en gefrustreerd door raken.'