



Huilen, troosten, slapen

Huilende baby's, ouders kunnen er soms wanhopig van worden. Toch is er veel wat je als ouder kunt doen. Bovendien kunnen (aanstaande) ouders meedoen aan de workshop 'Huilen, troosten, slapen' van orthopedagoog Roos Rodenburg. Het geeft ze extra handvatten om hun huilende baby te troosten, en ze kunnen ervaringen uitwisselen met andere ouders.

Een openbaring, zo noemen ouders het, de workshop 'Huilen, troosten, slapen' die orthopedagoog Roos Rodenburg geeft voor ouders van een pasgeboren baby, en voor zwangeren met hun partners. Rodenburg, naast workshopleider ook universitair docent-onderzoeker bij de faculteit Maatschappij & Gedragwetenschappen aan de Universiteit van Amsterdam (UvA), geeft de workshop bij het Amsterdamse Rondom de Geboorte. Dat verzorgt in opdracht van de gemeente Amsterdam zwangerschapscurssussen voor aanstaande ouders, en cursussen na de geboorte voor pas bevallen ouders.

De workshop 'Huilen, troosten, slapen' is bedoeld voor ouders van baby's die ontoestbaar huilen, de zogenoemde huilbaby's, legt Rodenburg uit. 'Met de workshop leren ouders hun ontoestbare baby te kalmeren en beter in slaap te krijgen.' 'Ouders voelen zich vaak machteloos als hun baby alsmaar blijft huilen. Ze weten dan niet meer wat ze moeten doen', vertelt Marja Bouma, teammedewerker van Rondom de Geboorte. Bouma begeleidt ouders die aan de workshop deelnemen. Na afloop neemt ze bij hen ook een evaluatie af. 'Ouders denken vaak dat ze de enigen zijn die worstelen met een huilende baby', weet ze. 'Tijdens de workshop ontmoeten ze andere ouders met hetzelfde

probleem. De erkenning en herkenning die dat oplevert, vinden ze prettig.'

Signalen leren herkennen

Rodenburg, wier tweede kind ooit zelf een huilbaby was, legt de ouders bij het begin van de workshop uit dat alle baby's gemiddeld twee uur per dag huilen. 'Ik vertel dan ook dat baby's van dat gemiddelde kunnen afwijken. Je hebt rustige baby's, die weinig huilen, en je hebt de zogenoemde *screamers*. Die huilen meer dan vijf, zes uur per dag. Sommige ouders vinden dat veel, andere ouders kunnen dat goed verdragen. Ik vertel een genuanceerd verhaal. Mijn voornaamste boodschap is dat huilen, ook veel huilen, normaal is voor baby's. Ouders hoeven zich er geen zorgen over te maken.'

De signalen van je baby leren herkennen, dat is de belangrijkste tool om je huilende baby te kunnen troosten, stelt Rodenburg. 'Ik adviseer ouders dan ook om te blijven kijken naar wat hun baby hen te vertellen heeft. Heeft het honger, heeft het pijn, is het slaperig? Het is daarbij belangrijk dat je als ouder alle goede dingen die je al doet, vooral blijft doen. De adviezen van de workshop zijn niet bedoeld om die te vervangen. Het geeft alleen extra handvatten om je huilende baby te leren troosten. Dus als je baby

kalm wordt van een ritje met de auto of de kinderwagen, dan moet je dat vooral blijven doen. Ouders hoeven niet aan zichzelf te twijfelen.'

The Happiest Baby Method

Helpt dat echter allemaal niet, en blijft de baby huilen en ontroostbaar, dan kunnen ouders de vijf stapjes van The Happiest Baby Method toepassen, van de Amerikaanse kinderarts Harvey Karp (zie kadertekst). 'De workshop 'Huilen, troosten, slapen' is op deze methode gebaseerd. Je mag je baby daarbij uiteraard meenemen. Je doorloopt de stapjes pas als je alle andere dingen al hebt geprobeerd, en niets lijkt te helpen.'

De methode is gebaseerd op het idee dat baby's eigenlijk te vroeg zijn geboren, legt Rodenburg uit. 'We noemen dat het missende vierde trimester van de zwangerschap. Dat houdt in dat de pasgeboren baby nog heel gevoelig blijft voor allerlei prikkels die het ook al in de baarmoeder heeft gekregen, zoals de ademhaling van de moeder, omgevingsgeluiden of de mate van beweeglijkheid in de baarmoeder. Met de vijf stappen boots je die prikkels als het ware na. De baby herkent ze, en wordt er rustig van.'

Vijf stapjes

Tijdens de workshop leert Rodenburg de ouders de vijf stapjes aan. 'We beginnen met inbakeren. Voor de baby voelt dat alsof het in de laatste weken van de zwangerschap heel strak in de baarmoeder zit. De ouders leren hoe ze hun kind kunnen inbakeren, bijvoorbeeld met een katoe-

De vijf stappen van The Happiest Baby-methode

Stap 1. Inbakeren. Je doet dat met een grote vierkante doek, bij voorkeur van katoen of flanel. Oefen bij voorkeur eerst op een pop.

Stap 2. De baby op de zij of buik bij je op de arm of schoot nemen. Dat doe je om de baby stil te krijgen. Als de 'huilknop' eenmaal uit is of je baby zelfs al in slaap is gevallen, leg je hem in bed.

Stap 3. Sussen door op luide toon 'sshh' te zeggen, vlak bij het oortje van de baby. Belangrijk is dat je het gehuil van je baby overstemt. Hoe harder je baby huilt, des te harder zul je moeten sussen.

Stap 4. Wiegen/wiebelen. Een ritmische beweging biedt je baby troost.

Stap 5. Zuigen.

Uit: The Happiest Baby, het missende vierde trimester, auteur: dr. Roos Rodenburg, 2015.



© Marian Harringsma

Dr. Roos Rodenburg studeerde orthopedagogiek aan de Universiteit van Amsterdam (2000). Zij promoveerde daar op de rol van opvoedingsfactoren bij gedragsproblemen bij kinderen met epilepsie (2006). Naast haar onderzoek naar huilen en slapen bij baby's en jonge kinderen, onderzoekt zij de mentale gezondheid van kinderen en moeders met epilepsie. Rodenburg is tevens verbonden aan epilepsie- en slaapexpertisecentrum SEIN.

nen doek. Daarna leg je de baby ingebakerd en wel op de zij of buik bij je op de arm of schoot. Als derde stap maak je als ouder een diep sshh-geluid, bij het oortje van de baby. Voor baby's klinkt dat als het ruizen van het bloed in de baarmoeder. Ze herkennen dat en worden er kalm van.'

Ondertussen zorgt de ouder ervoor dat het hoofdje van de baby tijdens het sshh'en zachtjes meebeweegt, met kleine snelle wiebelbeweginkjes. 'Dat is stap vier, baby's vinden dat prettig. En de vijfde stap is dat je de baby laat zuigen, bijvoorbeeld op een speen of aan de borst. Baby's hebben een sterke zuigreflex. Ze maken daarmee endorfine aan, waar ze slaperig van worden.'

Minder huilen, sneller slapen

Na het bewandelen van de vijf stapjes, zie je de meeste baby's vaak snel rustig worden, stelt Rodenburg. De workshop scoort daarom hoog bij de (aanstaande) ouders die meedoen. 'Het scoort bij hen gemiddeld 4,5 op een schaal van 1 tot 5', vertelt Marja Bouma. 'De behoefte onder ouders blijkt groot. Ze zien dat hun baby sneller in slaap valt.' Rodenburg vult aan: 'Ouders merken dat ze zelf iets kunnen doen om hun baby beter te troosten. En het werkt. Bij zeker 75 procent van de baby's die meedoen, neemt het huilen drastisch af, tot soms wel één à twee uur per dag.'

Het is daarom jammer dat slechts één op de vijf ouders hulp zoekt voor hun huilende baby, reageert Bouma. 'De meeste ouders willen het zelf oplossen, of durven er niet voor uit te komen dat hun baby veel huilt. Ze zijn bang dat de omgeving hen dan een slechte ouder vindt. En dat terwijl huilen hoort bij baby's. Als meer ouders hulp zouden zoeken, zouden we met deze workshop ook meer ouders kunnen helpen.'