

1001 Kritieke Dagen

Lichamelijke, sociale en emotionele gezondheid in ontwikkeling



In het kort

Huilen en troosten

De wetenschap van huilen en troosten

Een pasgeborene of jonge baby kan nog veel huilen. De basis van omgaan met huilen en troosten is *co-regulatie* in de ouder-kindrelatie. Er bestaat immers geen zelfregulatie zonder een stevige basis van co-regulatie door de ouder of verzorger. Co-regulatie helpt baby's om de signalen van en in hun lichaam op te merken, te begrijpen en erop te vertrouwen. Baby's en jonge kinderen hebben veel signalen tot hun beschikking om hun verzorgers te laten weten wat hun lichaam nodig heeft, door hun stem, gezichtsuitdrukking en gedrag. Het lezen van deze signalen betekent voor ouders dat ze naar hun kind moeten kunnen kijken en luisteren, en proberen te begrijpen wat het huilen van de baby of peuter betekent. Afhankelijk van leeftijd hebben baby's en peuters verschillende manieren van communiceren.

Een lang bestaande overtuiging is dat baby's verschillende "huiltjes" hebben die zouden weergeven hoe een baby zich voelt en wat de oorzaak van het huilen is (zoals honger, boos of pijn). Het is echter niet bewezen dat baby's verschillende huiltjes hebben die allemaal iets anders betekenen. Ondersteuningsprogramma's die ouders leren de taal van de baby te begrijpen en verschillende soorten huilen van hun baby te herkennen zijn dan ook niet gestoeld op enig wetenschappelijke bewijs. In huilen is wel een 'gradueel signaal' te onderscheiden dat de mate van ongerustheid van de baby aangeeft, maar zeker niet de specifieke oorzaak. Als een baby huilt kan de verzorger de oorzaak achterhalen met behulp van contextuele informatie en op basis van ervaring. Bijvoorbeeld, als je weet dat het vier uur geleden is dat een baby voor het laatst gevoed werd dan is het een redelijke veronderstelling dat een huilbui het gevolg is van honger.

Eigenlijk is er evolutionair gezien maar één reden waarom een baby huilt. Namelijk dat zij/hij de ouder nodig heeft en 'naar zich toe roept'. Vanuit co-regulatie kan de baby dan worden gekalmeerd. Het gaat om de communicatie die op gang komt, *die* is belangrijk.

Ontregeling van de ouder/verzorger

Een huilende baby kan zelfs de meest nuchtere ouder ontregelen. Dit heeft te maken met de manier waarop onze hersenen bedraad zijn. Er wordt een gevoel van urgentie ervaren als baby's huilen. Het is bijna alsof er een brandalarm afgaat in onze hersenen. Moeder natuur zorgt er op deze manier voor dat we op dat moment doen wat we moeten doen: inspelen op de behoeften van de baby en voor de baby zorgen. Maar als je alles lijkt te hebben gedaan en de baby blijft huilen dan wordt het "denkende" deel van je hersenen uitgeschakeld. Dit is het deel dat het logisch denken beïnvloedt en ervoor zorgt dat je rustig en kalm blijft. Als dit wordt uitgeschakeld kun je in paniek raken, niet meer helder denken en je minder goed beheersen. Het is dan moeilijk zelf kalm te blijven en je eigen gevoelens en reacties te reguleren.

Bevindingen

- Huilen en troosten vraagt om co-regulatie binnen ondersteunende en zorgzame relaties
- Huilen kan veel betekenissen. Het kan bijvoorbeeld betekenissen 'ik heb honger'. De meeste pasgeborenen willen de eerste weken om de paar uur gevoed worden. Huilen is een (laat) teken van honger. Het is belangrijk te zoeken naar vroegere tekenen van honger, zoals bijvoorbeeld handje-op-mondbewegingen en smakken.
- Huilen kan ook een sociale betekenis hebben 'ik voel me alleen', 'ik wil iets anders', 'ik wil bij je zijn', 'het is te lawaaiig voor me'. Het kan dan helpen om een baby dicht bij je en rustig tegen je borst te houden. Zachte bewegingen en schouderklopjes kunnen een huilende baby kalmeren.
- Goed voor jezelf zorgen als ouder is belangrijk. Wanneer ouders ontspannen kunnen blijven maakt dat het makkelijker om een baby te troosten. Een pauze of even rust nemen helpt om zelf gereguleerd te raken. Neem een pauze en rust wanneer je kunt. Of vraag vrienden en familie om steun.
- Huilbuien pieken vaak op ongeveer zes tot acht weken. Dit is normaal. Ze nemen hierna geleidelijk af.
- Als je je als ouder zorgen maakt over het huilen van je baby, praat dan met een zorgverlener. Hij of zij kan controleren of de baby gezond is en samen met de ouder nagaan hoe ouders ondersteund kunnen worden.

Implicaties voor Beleid en praktijk

- Professionals binnen de jgz en de ggz krijgen vaak te maken met vragen over huilen omdat huilen hoort bij de ontwikkeling van het jonge kind. Educatie over de normale piekperiodes van huilen kan - in sommige gevallen - al geruststellen.
- Het risico is dat ouders bedolven worden onder vaak tegenstrijdige adviezen. Dit helpt niet bij het verminderen van huilen (zie ook slaapproblemen).
- Ouders leren om onderscheid te maken tussen verschillende soorten huilen heeft geen wetenschappelijke basis. Het kan ouders zelfs ongerust maken.
- Bij de huidige multidisciplinaire [Richtlijn Excessief huilen](#) van de JGZ verdient het aandacht om co-regulatie en afstemming van ouders op de baby meer centraal te stellen.