

Bijlage 'Praktische adviezen bij veel huilen'

Onderwerp	Advies
Voorspelbaarheid in de zorg voor de baby en stevig instoppen	Het is aannemelijk dat voorspelbaarheid helpt bij de overgang (van bijvoorbeeld spelen, verzorging) naar slapen. Hierbij helpt de ouder elke keer met de overgang van wakker zijn naar slapen (co-regulatie) bij de eerste signalen van vermoeidheid. Een vaste regelmaat, in reactie op de signalen van het kind, kan rust brengen. Stevig instoppen kan helpen om een baby verder te kalmeren.
Inbakeren	Bij inbakeren worden de armen van een baby strak in een doek of speciale zak gewikkeld. De benen kunnen nog optrekken en bewegen. Inbakeren kan tot de leeftijd van 6 maanden. Indicatie: Er zijn aanwijzingen dat inbakeren baby's tot de leeftijd van 7 weken helpt om te kalmeren, waardoor ze minder huilen en gemakkelijker in slaap vallen. Contra-indicaties: • Koorts • De eerste 24 uur na een vaccinatie (in verband met reacties) • Ernstige luchtweginfecties (een kind moet goed kunnen hoesten) • Het dragen van een spreidbroekje • Structurele zuigelingenscoliose, d.w.z. een scoliose die aanwezig blijft bij passief bewegen van de wervelkolom. Overweeg om samen met ouders op de website van de Consumentenbond te kijken wat veilige inbakerproducten zijn en hoe ze veilig kunnen worden gebruikt (Je baby inbakeren: veilig of niet? Consumentenbond). Effect: • Wanneer op de juiste wijze wordt ingebakerd moet de baby na 2 tot 3 dagen minder gaan huilen en beter gaan slapen.

- Het verdient de voorkeur om in te bakeren gedurende alle slaapjes.
- Stopt men te snel, dan bereikt men het tegenovergestelde effect [90].

Leeftijd:

- Inbakeren kan tot de leeftijd van 6 maanden. Vanaf de vierde maand mag niet meer worden begonnen, omdat het inbakeren voor de 6e maand moet zijn afgebouwd in verband met de toenemende kans op draaien naar de buik.
- Bij kinderen in de leeftijd van 1-7 weken kan inbakeren worden toegevoegd aan de advisering van regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie, wanneer die na 5-7 dagen niet voldoende effect hebben.
- Bij kinderen in de leeftijd van 8-13 weken oud heeft regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie het meeste effect. Het is nuttig om bij deze leeftijdscategorie terughoudend te zijn met inbakeren en veel aandacht te besteden aan het bevorderen van regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie. Wanneer dit niet tot het gewenste effect leidt, kan inbakeren toegevoegd worden.

Heupontwikkeling:

- Een kind jonger dan zes maanden moet voldoende ruimte hebben om de benen in de doeken te kunnen strekken en in opgetrokken stand te kunnen spreiden. Dat is nodig voor de ontwikkeling van de heupen.

Voorkómen van naar de buik draaien:

- Zodra een baby kan omdraaien moet het inbakeren worden afgebouwd.

Voorkómen van oververhitting:

- Inbakeren vervangt 1 laagje dekens.

	• Er mag niet worden ingebakerd bij koorts of te verwachten koorts na vaccinatie. Afbouwen: • Met afbouwen kan het best worden begonnen op rustige dagen. Afbouwen kan door eerst één armpje los uit de inbakerdoek of zak te laten en twee weken later het andere armpje ook. Op deze manier went een baby geleidelijk aan het minder geborgen gevoel. Een normale slaapzak en strak opgemaakt bedje kunnen de overgang verder vergemakkelijken.
‘Troosten en Slapen’	Dit is een doorontwikkeling van de Amerikaanse ‘Happiest Baby-methode’ voor de eerstelijnszorg in Nederland [26][36][87]. Indicatie: Er zijn aanwijzingen dat baby’s in de eerste levensmaanden makkelijker getroost kunnen worden met deze troosttechnieken en daardoor gemakkelijker kunnen inslapen en doorslapen. Kernconcepten: Er wordt bij deze methode uitgegaan van twee kernconcepten: • co-regulatie behoefte [26], en • de troostrespons van baby’s. Ouders krijgen, op basis van deze kernconcepten, uitleg over de reden waarom baby’s huilen en hoe ze hun baby kunnen troosten. Hen wordt geleerd om de van

	nature aanwezige troostrespons bij de baby te activeren in vijf stappen. De vijf stappen: 1. Inbakeren. Inbakeren is de basis van troost en kalmering. Het geeft de baby veilige begrenzing en gaat de effecten van de Moro-reflex tegen. Inbakeren is de opmaat voor troost. 2. Zijligging. De baby wordt bij de ouder in de zijpositie genomen [73]. Leg de baby altijd op zijn rug om te slapen en te knuffelen. 3. Sussen. Door shhh-geluiden tegen de baby te maken. 4. Wiegen/wiebelen. Het zachtjes wiebelen/wiegen van het hoofdje van de baby. 5. Zuigen. Door de baby te laten zuigen op een fopspeen. Tijdens het slapen wordt geadviseerd de baby in te bakeren en gebruik te maken van white noise.
Borstvoeding	Vermoeden van koemelkallergie als (mede)oorzaak voor excessief huilen is geen reden om een moeder het geven van borstvoeding te ontraden. Zie voor meer informatie de JGZ-richtlijn '<u>Voedselovergevoeligheid</u>'. Moeders van baby's die veel huilen lopen wel een verhoogd risico om voortijdig te stoppen met borstvoeding. Het is daarom belangrijk het continueren van borstvoeding met de ouders te bespreken en hen daarin ook te ondersteunen.
Voedingswisselingen	Het is onzeker of het bij baby's zonder koemelkallergie helpt om over te stappen van gewone kunstvoeding naar hypoallergene (gehydrolyseerde) kunstvoeding, koemelkvrije en/of laaglactose kunstvoeding [64]. Ook een hypoallergeen, een koemelk- en/of een sojavrij dieet bij moeder helpt niet aantoonbaar om het huilen te verminderen. Bij verdenking op koemelkallergie, volg de JGZ-richtlijn '<u>Voedselovergevoeligheid</u>'.
Regurgitatie en spugen (reflux):	Het opgeven van kleinere (1 of 2 mondjes) of grotere hoeveelheden voeding komt bij baby's <1 jaar veel voor. Dat is normaal en meestal hebben baby's er geen last van. Het stopt bijna altijd vanzelf voordat de baby 1 jaar is. Het spugen en regurgiteren kunnen wel verergeren door het vele huilen en de onrust. Om het regurgiteren

	en spugen enigszins te helpen verminderen, kunnen ouders de voeding verdikken, om overvoeding te voorkomen worden de portiegrootte en de voedingsfrequentie aangepast conform leeftijd en gewicht [72]. Refluxmedicatie heeft geen effect op regurgitatie. Bij aanwijzingen voor gastro-oesofageale refluxziekte (met o.a. afbuigende groei en bloedspugen), dan is een verwijzing naar de kinderarts wel geïndiceerd (zie ook 'Differentiaaldiagnose' uit de kennismodule).
Venkel, pepermunt, suikerwater:	Er is momenteel onvoldoende wetenschappelijk bewijs dat dit helpt om het huilen van baby's te verminderen [57].
Roken:	Er zijn verscheidene redenen om ouders dringend te adviseren om een baby niet aan tabaksrook bloot te stellen. De gevonden associatie met excessief huilen is een van die redenen [29].
Preventie wiegendood:	Als ouders een baby hebben die excessief huilt, dan is het belangrijk om extra aandacht te hebben voor de preventie van wiegendood. Als ouders hun kind veel dragen en op schoot laten slapen of bij zich in bed als ze jonger zijn dan 4 maanden, is het belangrijk om preventieve maatregelen af te spreken om wiegendood te voorkomen terwijl ouders in slaap vallen. Volg hiervoor de JGZ-richtlijn ' <u>Preventie wiegendood</u> '.
Preventie toegebracht schedelhersenletsel (TSHL):	Aanhoudende stress of paniek kunnen ertoe leiden dat ouders of verzorgers hun kind door elkaar schudden. Als een baby blijft huilen en ouders of verzorgers kunnen de baby niet troosten, dan kunnen ze zich machteloos of boos voelen. In hun wanhoop schudden ze soms in een opwelling het kind om het stil te krijgen. Veel ouders of verzorgers beseffen niet hoe gevaarlijk dit is. Zelfs een paar keer schudden kan ernstige gevolgen hebben, tot aan de dood toe. In zulke situaties kunnen ouders het beste het volgende doen: • Leg het kind op een veilige plek, zoals in bed of in de box.

	• Zoek iemand die tijdelijk de zorg voor het kind kan overnemen, zoals een familielid, vriend, vriendin of buur. • Neem tijd voor jezelf om bij te komen en te ontspannen.
Acupunctuur, chiropractie, osteopathie, manuele therapie:	De werkzaamheid hiervan bij excessief huilen is niet bewezen. Acupunctuur en manuele therapie kan soms tot toegenomen onrust bij de baby leiden.