

Samenvatting voor ouders - JGZ-richtlijn Excessief huilen (2025)

Inleiding

Ouders van een baby die veel huilt, maken zich vaak grote zorgen en voelen zich soms onzeker. De jeugdgezondheidszorg (JGZ) kan hen dan ondersteunen. In de richtlijn 'Excessief huilen' staat hoe JGZ-professionals ouders het beste kunnen helpen. Tot deze professionals behoren jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, verpleegkundig specialisten en doktersassistenten.

Deze samenvatting bestaat uit vier delen:

1. Informatie over normaal huilen
2. Informatie over excessief huilen
3. De belangrijkste adviezen uit de richtlijn voor JGZ-professionals
4. Betrouwbare websites en informatie

1. Informatie over normaal huilen

- Alle baby's huilen. Het huilen zorgt ervoor dat de ouders in actie komen, bijvoorbeeld door bij honger de baby te voeden, bij moeheid naar bed te brengen en bij huilen te troosten.
- In de eerste weken huilen baby's vaak en veel. Dat is normaal. Rond 8 weken begint het huilen meestal minder te worden.
- Er zijn twee patronen die vaak voorkomen:
 - o Sommige baby's huilen het meest rond de leeftijd van 4 weken. Ze huilen dan gemiddeld een uur en 40 minuten per dag.
 - o Andere baby's huilen vanaf de geboorte tot 8 weken constant veel, gemiddeld een uur en 16 minuten per dag.

2. Informatie over excessief huilen

- Als een baby jonger dan vijf maanden heel vaak en lang achter elkaar huilt, zonder dat er een duidelijke reden is, dan wordt dat excessief huilen genoemd.
- Het geluid is ook vaak luider en het huilen voelt voor ouders vaak zwaarder.
- Bij 95 van de 100 baby's is er geen medische oorzaak.
- Het huilen kan grote gevolgen hebben:
 - o Het kan ouders uitputten en stress geven.
 - o Ouders kunnen zich wanhopig of boos gaan voelen.
 - o In een moment van frustratie kan het gebeuren dat een ouder de baby schudt. Zelfs één keer schudden kan al ernstig hersenletsel veroorzaken.

3. De belangrijkste adviezen uit de richtlijn voor JGZ-professionals:

- Als de baby veel huilt, dan kunnen ouders contact opnemen met de jeugdgezondheidszorg.
- Een jeugdarts onderzoekt de baby. Een jeugdverpleegkundige kijkt mee naar mogelijke oorzaken. Als er bijvoorbeeld problemen zijn met de voeding of met slapen, dan krijgen ouders adviezen. Soms worden ouders verwezen naar een kinderarts of de huisarts.
- Ouders kunnen worden gevraagd een 24-uurs huilboek in te vullen.
- De jeugdgezondheidszorg denkt met ouders mee over wat ze kunnen doen. De jeugdgezondheidszorg kan ouders bijvoorbeeld leren de baby veilig in te bakken.
- Er wordt meestal een vervolgspraak gemaakt. Ouders kunnen eerder contact opnemen als ze zich zorgen maken. Bijvoorbeeld als de baby koorts krijgt of slecht drinkt. Ook als ouders merken dat het niet goed gaat met henzelf is het belangrijk om direct hulp te zoeken.

4. Betrouwbare websites en informatie

- [Groeigids](#)
- [Thuisarts.nl](#)
- [Cyberpoli.nl](#)
- Podcast: [De Roze Regenwolk](#).
- Podcast: [Ontroostbaar](#)
- Social media: [@jeugdgezondheid](#) [@jeugdgezondheidszorg](#) [@jongigz](#) [@groeigids](#)
[@debabydoctors](#)