

Overmatig huilen

Adviezen overmatig huilen

Inleiding

Een pasgeboren baby wordt vaak gezien als klein en hulpeloos. Toch zijn er vanaf het prille begin al heel wat vaardigheden die kinderen beheersen. Het zijn geen complexe vaardigheden, maar vaak instinctieve vaardigheden, die wij als volwassenen vlug over het hoofd kunnen zien.

De aandachtspunten in deze folder kunnen bijdragen om alert te blijven op het kunnen van het kind. Hij voelt zich daardoor meer begrepen en positief beïnvloed in het huilgedrag.

Voor wie is deze folder bedoeld?

Deze folder is bedoeld voor ouders die deelnemen aan de video-interactiebegeleiding (VIB) als ondersteuning voor het praktisch toepassen van de adviezen. U krijgt deze folder van een video-interactiebegeleider (VIB-er). Deze neemt met u de folder door, om samen te kijken welke adviezen voor uw kind van toepassing kunnen zijn.

Wat is overmatig huilen?

Wanneer huilt een kind veel? Hier bestaan allerlei meningen over. De ene ouder vindt dat zijn kind veel huilt als het 4 uur per dag huilt. Een andere ouder vindt dat zijn kind veel huilt als het 9 uur per dag huilt. Wat wij belangrijker vinden is dat u als ouder uw grenzen duidelijk weet aan te geven.

Aandachtspunten voor een kind dat overmatig huilt

- Een ontspannen gezicht geeft een geruststellende boodschap aan de baby.
- Neem een houding aan, waarbij u het kind in het gezicht kunt zien, zodat u oogcontact kunt maken.
- Wissel niet steeds van houding. Veel wisselen geeft non-verbaal aan het kind de boodschap, dat u zelf onzeker bent of u hem wel zult kunnen troosten. Zoek een houding waarin het kind zich lekker voelt en waarin hij zich kan ontspannen. In zijn beleving van “niet-lekker voelen” zoekt hij steun, ontspanning en zekerheid bij de ouder.
- Praat op een sussende, geruststellende toon. Het kind verstaat de woorden niet, maar wel de non-verbale boodschap en de geruststellende intonatie.
- Hoge tonen werken uitnodigend. Probeer uit wanneer het kind alert gaat reageren op hoge tonen.

- Zeg altijd “ja” tegen de baby. Bijvoorbeeld: “Ja, pak je handje maar”, “Ja, kijk maar aan de lamp”, “Ja, laat maar een boertje” etcetera. Het kind ervaart dat zijn initiatieven ok zijn. “Ja” heeft een positieve waarde. Bouw ja-reeksen ofwel positieve contactmogelijkheden op.
- Benoem het gehuil niet in de negatieve sfeer (“Nee, nee, nou niet huilen”). Wel kunt u op sussende toon laten merken, dat u zijn signaal hebt ontvangen (“Ja, mama zal je helpen, je vindt het niet zo fijn”). Zoek voortdurend naar momenten waarop het kind aandachtig is.
- Benoem in plaats van het gehuil datgene wat de baby doet, waar hij naar kijkt, om op deze manier zijn aandacht te vestigen op de wereld om hem heen en hem te richten op de omgeving. Maak daar contact over met de baby (bv. “Ja, dat is de lamp die je daar ziet.” “Ja, moet je zo naar buiten kijken, daar zijn de bomen, de lucht” etcetera).
- In het begin zullen de ogenblikken, waarop het kind zijn aandacht op de omgeving richt nog zeer kort en vluchtig zijn. Het kind moet leren zich op zijn omgeving te concentreren. Zijn mogelijkheden om zich te concentreren en weer te leren uit de interactie met de ouders zullen toenemen.
- Benoem in de ja-sfeer wat broertjes en zusjes wel kunnen doen in plaats van te zeggen wat ze niet mogen/kunnen doen. Help hen het goed te doen in plaats van ze alleen af te weren of te bekritisieren met een “Nee, dat mag niet”, “Nee, laat dat”
- Vertel tegen de baby wat het andere kind aan het doen is. Zo heb je gemakkelijk de aandacht verdeeld.

Meer informatie?

Wilt u meer informatie? Neem dan contact op met de pedagogische zorg van de Kinderafdeling van Amphia, telefoonnummer (076) 595 13 21.

Meer lezen over kindergeneeskunde bij Amphia?

[Ga naar afdeling Kindergeneeskunde](https://www.amphia.nl/afdelingen/kindergeneeskunde) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/kindergeneeskunde>)