

INLEIDING

Huilbaby's. Zeg maar gerust: 'krijbsbaby's'. Ze bestaan al sinds mensenheugenis, maar vreemd genoeg tobben kersverse ouders er vandaag de dag nog vaak hetzelfde mee als vroeger. Dit boek is geschreven om hén snel hulp te bieden.

Het ontroostbare gehuil van je baby gaat door merg, been en muren. Door al het gehuil in combinatie met weinig tot geen slaap kun je tot het uiterste gedreven worden. Wellicht krijg je opmerkingen van doktoren, (kinder)artsen in het ziekenhuis, je werkgever, familie en/of anderen uit je directe omgeving, zoals: *'Tsjá, baby's huilen nou eenmaal.'*, *'Dit is jullie eerste zeker?'* en *'Het komt echt goed, gaat vanzelf weer over.'* Deze opmerkingen kunnen het bloed onder je nagels vandaan halen. De kloof met je omgeving kan hierdoor steeds groter worden. Natuurlijk komt het goed; daar heb je nú alleen niets aan! Je krijgt misschien wel wat hulp, maar dat lost het probleem niet op en één of twee goede nachten slaap zijn ook lang niet genoeg om te herstellen.

Hoe ga je hiermee om en hoe voorkom je dat je niet meer kan genieten van de eerste fase van het ouderschap en je je kind of jezelf in gevaar brengt? Wat zijn mogelijke oorzaken van het gehuil en belangrijker, wat zijn mogelijke oplossingen voor je baby en voor jou, om deze periode letterlijk en figuurlijk te overleven? Dat lees je in dit boek *'Wat te doen met mijn huilbaby?'*.

1. WAT IS EEN HUILBABY?

Wat betreft de definitie van een *huilbaby* wordt over het algemeen gesteld dat het gaat om een baby die minimaal drie uur huilt per dag, voor meer dan drie dagen per week, voor drie weken of langer achter elkaar (Barr, 1999), als oorzaken zoals honger en een vieze luier uitgesloten zijn. Hiertussen kunnen dagen zitten waarbij je baby minder huilt, wat je dan waarschijnlijk zult zien als 'een goeie dag' of wat je een sprankje hoop geeft dat het gehuil dan nu toch echt minder zal gaan worden.

'Dus als mijn baby het 2 à 2,5 uur per dag uitkrijst, is het geen huilbaby?' Ja, dat kan wel degelijk! Voor een dokter of kinderarts zal dit misschien 'officieel' net niet binnen de categorie *huilbaby* vallen. Gestelde percentages in de medische wereld over hoeveel procent van de baby's nu daadwerkelijk een huilbaby is, kloppen naar mijn mening daarom ook niet. Ook omdat de gevallen niet meegeteld worden waarbij de ouders géén hulp inschakelen, maar zelf blijven tobben, totdat het gehuil vanzelf een keer overgaat en er nooit een oorzaak wordt gevonden. Ik heb sterk het vermoeden dat meer ouders tobben met een baby die veel huilt dan de aantallen die in de medische wereld genoemd worden en/of bekend zijn.

Wat naar mijn idee telt is dat het voor jou een huilbaby is en voelt het als een huilbaby. Daarnaast hebben buitenstaanders makkelijk praten; zij hebben geen baby waarvan het gekrijs hen geestelijk opvreet. Officieel een huilbaby of niet; je baby huilt (heel erg) veel.

Vrijwel alle baby's huilen, dikwijls elke dag en ook meerdere keren per dag. Dat valt misschien tegen, maar als ouder voel je heus wel wanneer het normaal is, of wanneer het abnormaal is. Ook als je van nature misschien al niet zo goed tegen huilende kinderen kan.

Veel huilen wordt, vooral in de medische wereld, ook wel omschreven als *overmatig* -of *excessief huilen*. Je kunt als ouder ook zien aan je baby en horen aan het gehuil of het normaal huilgedrag is of dat je kind buitensporige pijn heeft (koliek/ernstige kramp), ook al zien anderen dat misschien niet. Bij enorm krijven, verkramppt zijn en bijvoorbeeld aan de oren trekken is dit goed te zien, maar dit is niet altijd zo eenvoudig te herkennen. Je moet je kindje daarin wat dat betreft ook leren kennen, maar ga vooral op je gevoel af wanneer je vermoedt dat er meer aan de hand is.

2. FRUSTRATIE EN JE OMGEVING

Het vele huilen zal voor de meeste mensen in je omgeving waarschijnlijk nooit zo voelen als hoe dit voor jou voelt. Het voelt vaak ook veel heftiger als het je eigen kind is dat huilt, of dat van iemand anders, vanwege de emotionele band die je hebt met een eigen kind. Bovendien ben jij degene die er dag en nacht mee te kampen heeft, niet de buitenstaander, ook al krijg je misschien wat hulp. Als ouder of verzorger van de baby kun je je heel erg machteloos voelen.

Het kan zeer frustrerend werken als je vanuit je omgeving opmerkingen krijgt die, vaak goedbedoeld, zeer onterecht zijn. Doordat zij slechts een fragment of moment zien en het van een afstand beleven en jij er middenin zit, kunnen mensen in je omgeving niet voelen wat jij voelt en kan er een kloof tussen jou en hen ontstaan.

Het is heus goed bedoeld dat je omgeving probeert mee te denken, maar zij begeven zich onbewust op zeer glad ijs. Natúúrlijk ben je oververmoeid en gefrustreerd, maar je omgeving vergeet heel makkelijk dat dit alleen maar komt door het ontroostbare gehuil en niet andersom!

Ongetwijfeld zal jouw gemoedstoestand op dat moment geen pósitieve uitwerking hebben, maar zou je baby het werkelijk daarom dagelijks uitkrijsen? Zodra je baby stopt met huilen is alles toch weer goed? Ook al kun je dan pas echt met herstellen gaan beginnen... Het gehuil is de oorzaak van de situatie, niet jouw gemoedstoestand.

Pas wanneer je het vierentwintig uur per dag meemaakt, voor een langere periode, weet je en zie je dat dit niet normaal is. Laat je omgeving desnoods dit boek ook lezen en onthoud altijd dat alléén jij dit voelt, iemand die op bezoek komt en de deur weer uitloopt niet. Vaak lijken alléén de mensen die het zelf ook hebben meegemaakt je écht te begrijpen. Zij zijn ook degenen die het niet goed proberen te praten, maar volledig begrip tonen voor de situatie.

Haal uit de adviezen die je krijgt hetgeen waar je echt wat mee kunt. Probeer de rest van de opmerkingen en adviezen waar je niks mee kunt te negeren en je hier vooral niet druk over te maken.