

HUILOUDERS

HANDVATEN VOOR OUDERS, HUN OMGEVING EN HULPVERLENERS

Leesexerciseblad

DR. OONA JANSSENS

HUILOUDERS

HANDVATEN VOOR OUDERS, HUN OMGEVING EN HULPVERLENERS

P E L C K M A N S

Het boek geeft handvaten aan hulpverleners en is vanuit ervaringen geschreven, overgoten met research. Het probleem van huilbaby's wordt nog te weinig erkend, de ouders blijven met hun gevoelens en emoties dikwijls in de kou staan. Dit boek is een pleidooi voor meer erkenning en geeft richting naar goede ondersteuning... telkens op maat van het gezin, want er is geen 'gouden' oplossing.

Marlene Reyns, zelfstandig vroedvrouw, gastdocent en voorzitter van de Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen, België

Dit prachtige boek had ik toch graag direct al gelezen toen ik eenzaam op de bank zat met onze eerste huilbaby. Niet alleen om de tips die worden gegeven, maar vooral om de erkenning en de zeer herkenbare verhalen. Het is een afwisseling van informatie voor zorgprofessionals, ouders én de mensen om de huilouders heen. Het is geschreven alsof je een gesprek hebt met een vriendin die je bij de hand neemt en vertelt hoe ze jou kan helpen met jouw huilende baby. En ik gun iedereen die ervaring heeft met een huilbaby, zo'n vriendin.

Debbie Lether, moeder van 3 waarvan twee huilbaby's, influencer (@theletherfamily), Nederland

Dit boek is een kompas voor ouders en hun omgeving, dat de reis door de uitdagende wereld van huilbaby's verlicht en de weg naar begrip en steun wijst.

Sonia Pypaert, auteur van het boek *Onder mama's* en oprichter van The baby's corner, België

Heel fijn en begrijpelijk geschreven. Dit is het boek dat ik nodig had meteen toen ik een huilbaby had. Het zorgt ervoor dat ik me begrepen en minder alleen voel. Ik denk dat dit boek heel veel kan betekenen voor huilouders en voor meer begrip kan zorgen bij andere mensen. Het is erg prettig om de ervaringen van andere huilouders te lezen. Dit boek had er veel eerder moeten zijn.

Tamara Smit, 36 jaar, moeder van 2 kinderen waarvan één huilbaby, @Mamavankyran.en.vince

Ik zing, ik wandel, ik wieg
om jou gelukkig te zien
Ik denk, ik pieker, ik huil
omdat jij dit niet verdient

Ik weet niet hoe
Ik weet niet waar
ik de troost kan vinden
die ik in mijn hart bewaar

Je levert een strijd
die ik niet kennen kan
Ik voel hoe steeds verder
mijn gevoel van geluk verbrandt

Men zegt me wat, men zegt me hoe
Men zegt me dat ik jou verwen
Maar diep vanbinnen weet ik
dat ik jou het beste ken

De tijd gaat snel
maar toch ook traag
Ik wil graag doorspoelen
maar wil ook graag traag

Hetgeen niet is
doet zoveel pijn
Geen roze wolk
Waar is mijn zonneschijn?

Mijn hoop blijft verkleinen
Mijn hart blijft verlangen
wetende dat ooit
lachen ons huilen zal vervangen

INHOUD

Door de ogen van een huilouder	11
Wie, waarom, wat en hoe?	13
Brief aan mijn huilbaby.....	17

HOOFDSTUK 1

HET LEED DAT EEN HUILBABY HEET	21
--------------------------------------	----

1.1. Gewone baby of huilbaby?	22
1.2. Omgaan met een huilbaby: tips en tricks	30

HOOFDSTUK 2

HUILBABY'S EN HUILLOUDERS IN DE SAMENLEVING	49
---	----

2.1. Het latente driehoeksmodel	50
2.2. Het huilbaby-debat	61
2.3. Wat als... er geen liefde op het eerste gezicht is?	64
2.4. Spiegeltje, spiegeltje aan de wand	69
2.5. Tranen door de tijd heen.....	74

HOOFDSTUK 3

SAMEN STERK MET EEN HUILBABY.....	81
-----------------------------------	----

3.1. De rol van de omgeving.....	82
3.2. Pinocchio-verhaal.....	90
3.3. 'It takes a village to raise a child, but a country to raise a crying one'	94

HOOFDSTUK 4 HUILBABY'S VOOR HULPVERLENERS 105

4.1. Hulp gevraagd	106
4.2. Mogelijke oorzaken van overmatig huilen	108
4.2.1. Acute ziekte	111
4.2.2. Temperament	112
4.2.3. Gastro-intestinale oorzaken	122
4.2.4. Ontwikkelingsstoornissen	135
4.2.5. KISS-syndroom	139
4.2.6. Zwangerschap en bevalling	144
4.2.7. Basisbehoeften	150
4.2.8. Onbekend is onbemind?	155
4.3. Hulpparcours voor de hulpverlener	156
4.4. 4H-tool: Huilbaby's Herkennen en Huilouders Helpen	171

HOOFDSTUK 5 DE IMPACT VAN HUILBABY'S OP HUILOUDERS 173

5.1. Het ontstaan van een huilouder	174
5.2. Trauma bij huilouders	176
5.3. Postnatale depressie	187
5.4. Relationale problemen	194
5.5. Sociale problemen en isolatie	198
5.6. Financiële problemen	200

HOOFDSTUK 6 NA REGEN KOMT ZONNESCHIJN? 203

6.1. Het is een fase... zeggen ze	204
6.2. Eerste keer een huilbaby, tweede keer ook een huilbaby?	208

Slotwoord	213
Referenties	219

DOOR DE OGEN VAN EEN HUILOUDER



Er is meer tussen hemel en aarde.



Waarom begin ik dit boek met deze uitspraak? Deze uitspraak benadrukt dat er meer nuances en subtiliteiten zijn dan je op het eerste gezicht opmerkt. Onze samenleving is complex en divers en ik hoop dat je deze wijsheid in gedachten houdt terwijl je dit boek leest. Dit werk is geschreven voor hulpverleners, de omgeving van ouders met een huilbaby en de ouders zelf. Het is echter vooral geschreven vanuit het perspectief van de ouders met een huilbaby. Hoewel een groot deel van het boek gericht is op hun omgeving en hulpverleners, blijven ouders met een huilbaby het uitgangspunt, want zij hebben zorg en begeleiding nodig.

Je zult merken dat ik in het eerste hoofdstuk de ouders aanspreek, kort een zijpiste neem naar het aanspreken van de ruime omgeving om vervolgens in het volgende grote deel de hulpverleners aan te spreken. In het laatste hoofdstuk richt ik me opnieuw tot de ouders. Deze wisselingen zijn bewust gekozen omdat ik mijn boodschap op een persoonlijke en directe manier aan hen wil richten. Het persoonlijke aanspreken helpt om de betrokkenheid te vergroten en zorgt ervoor dat de boodschap echt binnenkomt. Deze afwisseling vraagt om wat mentale flexibiliteit. Ik hoop je hierbij te ondersteunen door je vanaf het begin mee te nemen in mijn verhaal.

Door te schrijven vanuit het ouderperspectief kan het lijken alsof de andere perspectieven worden onderschat of vergeten. Maar ik weet, als vroedvrouw, heel goed dat de rol van hulpverleners niet mag worden onderschat en dat elke hulpverlener zijn uiterste best doet om elke ouder zo goed mogelijk te behandelen, te ondersteunen en/of door te verwijzen. Ook begrijp ik dat het vaak niet eenvoudig is voor de omgeving om op de juiste manier en op het juiste moment hulp te bieden aan een ouder met een huilbaby. Mijn kernboodschap voor jou, voordat je begint te lezen, is daarom: lees dit boek met een ouder met een huilbaby in jouw voorhoofd en hou in jouw achterhoofd dat ik besef dat het niet zo zwart-wit is als het lijkt. Een meer zwart-witte weergave van de feiten is echter vaak de meest efficiënte en overtuigende manier om een doel te bereiken.

PS: Ik hoor heel graag jouw mening over Huilouders. Als je de tijd kunt vinden, waardeer ik het heel erg als je jouw beoordeling achterlaat op de website van een van de verdelers van mijn boek (Pelckmans, Standaard Boekhandel, bol.com, enzovoort). Of stuur mij gerust een mailtje via Oona.Janssens@UGent.be.

WIE, WAAROM, WAT EN HOE?

WIE?

Als moeder van twee huilbaby's voelde ik me verloren, angstig, onzeker en alleen. Ondanks mijn achtergrond als onderzoeker en als doctor in de gezondheidswetenschappen kon ik nergens de hulp en steun vinden die ik echt nodig had, en durfde ik mijn ware gevoelens niet te uiten. Als vroedvrouw besepte ik dat mijn opleiding me goed had voorbereid om zorg te bieden aan zowel moeder als kind, inclusief emotionele ondersteuning voor henzelf en hun partners. Jammer genoeg bleef de kennis die ik had verworven grotendeels beperkt tot de 'gewone' baby en de rol van de maatschappij werd nauwelijks of zelfs niet benoemd.

WAAROM?

Deze lacune in begrip en ondersteuning heeft me gedreven om de zorg en steun die (toekomstige) ouders van huilbaby's nodig hebben, te verbeteren. Het heeft me over de streep getrokken om me als wetenschapper, doctor, vroedvrouw en als professional die overal en altijd rust en vertrouwen uitstraalt en anderen de weg wil wijzen, kwetsbaar op te stellen. Ik ben ervan overtuigd dat het die combinatie van kennis, expertise én empathie en toewijding is die het verschil kan maken voor ouders met een huilbaby. Om dat te bereiken is het van cruciaal belang om niet alleen het bewustzijn en de

kennis van ouders te vergroten, maar om ook hun omgeving en hulpverleners erbij te betrekken. Mijn droom is om kennis, ervaring en wetenschap samen te brengen om ouders, hun omgeving, hulpverleners en het gehele maatschappelijke systeem bewust te maken van de uitdagingen rond huilbaby's, zodat ouders de ondersteuning kunnen krijgen die ze nodig hebben en verdienen. Huilouders is het begin, het aanvangspunt, de start. Het beginpunt waarbij ik mijn kennis, expertise, passie en een stukje van mijn kwetsbare 'ik' combineer om mijn droom waar te maken.

WAT?

- 💧 *Huilouders* biedt medische, psychologische en praktische handvaten aan ouders, hun familie, vrienden en hulpverleners.
- 💧 *Huilouders* biedt de 4H-tool aan waarmee mogelijke oorzaken voor overmatig huilen kunnen worden opgespoord.
- 💧 *Huilouders* doorbreekt verschillende taboes, trekt verschillende sociaal-maatschappelijke debatten open en wijst de weg naar open communicatie.
- 💧 Ouders van huilbaby's maken deel uit van het grotere maatschappelijke geheel. Daarom is dit boek ook gericht naar de omgeving van ouders, hulpverleners, onderwijsinstellingen en de samenleving die er als eenheid voor kunnen zorgen dat ouders zich beter begrepen en gesteund voelen.

HOE?

- 💧 Dit boek vertrekt vanuit mijn eigen ervaringen, talloze concrete ervaringen van ouders met een huilbaby en wordt uitgebreid onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek.
- 💧 De rode draad doorheen dit boek wordt gevormd door het huilouder-onderzoek waar meer dan 500 ouders met een (ex-)huilbaby aan deelnamen. Het huilouder-onderzoek werd speciaal ontwikkeld als

basis voor dit boek. Ik zoom hierna dus graag even in op het ontstaan, het verloop en de resultaten van dat onderzoek die de nood aan en de meerwaarde van *Huilouders* benadrukken.

Voorafgaand aan het schrijven van dit boek heb ik vele jaren besteed aan het onderzoeken van huilbaby's. Waarom huilen ze zoveel? Wat houdt het fenomeen van een huilbaby precies in? Welke behandelingen zijn er beschikbaar, zowel met als zonder medische oorzaak? Deze vragen heb ik uitvoerig onderzocht en de antwoorden heb ik op een heldere en begrijpelijke manier in dit boek verwerkt. Maar hoe ervaren ouders eigenlijk het hebben van een huilbaby? Hoe voelen zij zich tijdens deze moeilijke periode en direct daarna? Voelen zij zich begrepen en gesteund? En op welke manier wensen zij ondersteund te worden? Is er sprake van sociale of maatschappelijke druk? Deze vragen bleven tot mijn verbazing onbeantwoord in de literatuur. De bestaande boeken over het leven met een huilbaby zijn veelal geschreven vanuit één perspectief, dat van één ervaren ouder. Maar het is zo veel meer dan dat. Dit was precies de reden waarom ik besloot dit boek te schrijven: om ouders met een huilbaby te helpen, moet er eerst begrip zijn. En om dat begrip te creëren, moeten we er eerst over praten. Tegelijkertijd is het van even groot belang om de bestaande kennis te delen. Dat is wat ik met dit boek wil bereiken: door openlijk te spreken over de ervaringen van huilouders en door de beschikbare kennis en inzichten te delen, hoop ik bij te dragen aan meer begrip en ondersteuning voor ouders met een huilbaby.

Ik kan schrijven vanuit mijn eigen ervaring, mijn professionele achtergrond en mijn leven met twee huilbaby's, maar dat is niet genoeg. Er zijn zoveel ouders die hetzelfde doormaken. Elke situatie is uniek en elke ouder ervaart het op zijn of haar eigen manier. Daarom ben ik voor dit boek op onderzoek uitgegaan om antwoorden te vinden op deze vragen. Wat begon als een kleinschalig onderzoek naar de ervaringen van ouders met huilbaby's, groeide uit tot een grootschalig onderzoek waar meer dan 500 ouders vrijwillig aan deelnamen. *Say what?!* Inderdaad, dit onderzoek toont eens te meer aan hoe groot de behoefte is aan begrip en ondersteuning. De deelnemende ouders variëren in leeftijd van 22 tot 50 jaar. Opvallend genoeg was bijna de

helft van de deelnemers afkomstig uit Nederland (54%) en de andere helft uit België (46%). Dit benadrukt dat de behoefte aan begrip en ondersteuning hoog is in beide landen. De ervaringen en inzichten die ik in dit boek deel, zijn dan ook afkomstig van ouders uit zowel België als Nederland. Het is moeilijk om een onderscheid te maken tussen de ervaringen van Nederlandse en Belgische ouders, omdat de verschillen klein zijn en angst, verdriet en onzekerheid gemeenschappelijke thema's zijn. Deze universele emoties vormen de kern van het leven als huilouder. Daarom zal ik vanaf nu spreken over 'huilouders' in plaats van 'ouders met een huilbaby'. Ik vind dat deze term beter recht doet aan de uitdagingen waar ouders mee te maken hebben. Een huilende baby is moeilijk voor iedereen. Een baby die veel huilt, is nog moeilijker. En een baby die extreem veel huilt, is enorm belastend voor ouders. Op dat moment huilen ouders mee, voelen ze zich machteloos en weten ze soms niet meer hoe ze hun kind kunnen troosten.

In het huilouder-onderzoek waren er enkele ouders die de term 'huilouder' niet passend vonden. Zij gaven aan dat het hun baby was die hilde, niet zijzelf. Dat leidde tot enkele interessante vragen over zelfreflectie en schuldgevoelens. Het is niet mijn bedoeling om ouders te laten twijfelen over hun rol of schuldgevoelens aan te wakkeren. Integendeel, ik erken dat ouders met huilbaby's hun eigen grenzen hebben en soms hun emoties moeten laten gaan.

"Het is niet alleen een huilbaby, maar een heel huilgezin."

Huilouder, 32 jaar, 2 kinderen

De mogelijkheid om eerlijke en onverbloemde ervaringen van ouders te delen, kan leiden tot meer begrip en erkenning vanuit de omgeving en de maatschappij. Alleen zo kunnen we huilouders de steun bieden die ze zo hard nodig hebben. Als moeder van twee huilbaby's heb ik zelf ervaren hoe zwaar deze periode kan zijn. Het schrijven van een brief aan mijn eerste huilbaby, jaren later, confronteerde me met het verwerkingsproces dat ik doormaakte en nog steeds doormaak. Ik geloof dat het delen van deze ervaringen andere ouders kan inspireren om hun eigen verwerkingsproces aan te gaan.

BRIEF AAN MIJN HUILBABY

Aan mijn liefste huilbaby,

9 maanden lang heb ik me jou voorgesteld. 9 maanden lang heb ik van jou gedroomd. 9 maanden lang heb ik verlangd. Verlangd naar het moment dat ik jou zou ontmoeten. Ik heb een zaadje geplant in mijn hart. Elke dag gaf ik dat zaadje water door de liefde die ik voor jou voelde. Zoveel water dat mijn hart overliep. Maar ik voelde niet alleen liefde. Ik voelde ook onzekerheid, angst en zelfs verdriet. Onzekerheid om wat komen zou, want ik stelde me de vraag of ik wel een goede mama kon zijn voor jou. Angst om wat komen zou, want ik was bezorgd dat er iets zou misgaan en ik jou zou verliezen. Ik was bang dat het niet zou zijn zoals ik dacht. En ik voelde zelfs verdriet, ja verdriet. Verdriet om wat ik kwijt zou zijn, vooral mezelf. Want dag na dag voelde ik dat 'mijn leven' veranderde in 'ons leven'.

De dag dat je geboren werd, was de mooiste dag van mijn leven. Die dag was zo speciaal en zo overweldigend. Het gevoel dat ik had toen ze jou op mijn borst legden, was onbeschrijflijk. Het gevoel dat ik kreeg toen ik je voor de eerste keer in jouw papa's armen zag liggen, gaf me zo'n ontzettend warm gevoel. Vanaf dat moment was ik 'mama'. Ik had me zo sterk voorbereid op dit moment. Ik had zoveel gelezen, zoveel nagedacht, zo mijn best gedaan om klaar te zijn voor jouw komst. De eerste dag klom ik op mijn roze wolk. Ik paste alles toe dat ik had geleerd en gelezen. Ik moest en zou je borstvoeding geven. Ik hield je zoveel ik kon bij mij, huid-op-huid. Ik genoot zo van

onze eerste momenten samen. Maar ik viel snel van de roze wolk. Ik weet niet wat het was... maar de liefde die ik voelde voor je geboren was, leek ineens verdwenen. Ik dacht dat ik misschien nog moest aanpassen en mezelf de tijd moest geven om te wennen aan de situatie. Ik voelde zoveel. En toch voelde ik niet wat ik wilde voelen: het gevoel van liefde op het eerste gezicht. Ik voelde niet wat ik verwacht had te voelen en dat maakte me zo verdrietig, onzeker en bang. En toen begon je te huilen, heel veel te huilen, altijd te huilen. Ik werd onzekerder en onzekerder. Ik begon me zoveel vragen te stellen, nog meer dan ik ervoor al deed. Wat deed ik verkeerd? Hoe kon ik jou gelukkig maken? Was ik wel de juiste persoon om jouw mama te zijn? Kon ik dit wel? En zelfs... waar ben ik aan begonnen? De gevoelens die ik had, maakten mij boos en verward, maar bovenal voelde ik me ontzettend schuldig. Want ik mocht niet zo denken. Ik moest jou graag zien.

Ondanks mijn gebrek aan liefde ging ik door. Ik denk dat het mijn perfectionisme, mijn doorzettingsvermogen, maar vooral mijn hoofd was dat zei dat ik jou moest en zou gelukkig maken en dat ervoor zorgde dat ik alles deed zoals ik deed. Niemand zag en wist dat ik me zo voelde. En dat was ook mijn bedoeling, want ik was 'mama'. In mijn hart koesterde ik een stille hoop dat mijn liefde voor jou zou groeien, want ik voelde me zo verdrietig. Zo verdrietig dat ik jou niet graag zag. Ik zocht bevestiging bij jouw papa. Zie jij hem wel graag? Jij moet hem graag zien! Achteraf begrijp ik waarom ik dat deed. Ik wou geholpen worden om jou graag te zien, maar ik wou vooral bevestiging krijgen dat het oké was dat het tijd vroeg om jou graag te zien.

Mijn zoektocht, mijn lijdensweg ging verder. Van kinderarts, naar vroedvrouw, naar osteopaat, naar andere kinderarts en terug. Telkens opnieuw vertrok ik met heel veel hoop en kwam ik thuis met meer en meer wanhoop. Ik werd onzekerder en onzekerder, want ik kon jou niet helpen. Je huilde verder. Maar wat mij op dat moment nog dieper in de put duwde, is dat niemand ons begreep. Integendeel, ik hoorde zoveel (waarschijnlijk vaak goedbedoelde) meningen. Meninge n die me op dat moment nog verdrietiger en onzekerder maakten. Meninge n die me ook boos maakten, want ik deed zo mijn best. Maar eigenlijk kon ik het niemand kwalijk nemen dat ze het niet

begrepen, want ik sprak niet uit wat ik écht voelde. Want dat mocht niet. Je mag niet zeggen dat je jouw kind niet graag ziet. Je mag niet zeggen dat je het niet meer aankunt, want een moeder *moet* het kunnen. Bovendien was ik bang dat ze het niet zouden begrijpen en ik me op deze manier nog slechter zou voelen. Maar ik wou zo graag begrepen worden door de personen rondom mij, zelfs zonder dat ik alles met zoveel woorden moest zeggen. Ik hoopte dat ik eindelijk bevestiging zou krijgen dat ik goed bezig was, zodat ik me minder eenzaam zou voelen in mijn onzekerheid en verdriet. En vooral, ik hoopte dat ze me zouden zeggen dat het betert en dat het gewoon een fase is. Maar dat ze dat niet zomaar zouden zeggen zonder nadenken, want het is gemakkelijk om dat zomaar te zeggen. En dat zeggen uit automatisme of 'om maar iets te zeggen' hielp me niet.

De tijd dat je zo huilde, heeft me veranderd. Ik was zo bang geworden om dingen verkeerd te doen. Ik dacht na over alles wat ik deed. Ik kon van niets meer genieten en al zeker niet van jou. Ik was zo kritisch geworden tegenover mezelf dat ik alles wat ik dacht, voelde of deed in vraag stelde. Ik wist niet of ik jou ooit graag zou zien. En dat maakte me bang, zo ongelofelijk bang.

De maanden verstreken en toen je 6 maanden was, begon je iets minder te huilen. Dat ging heel traag en je bleef een huilbaby. Maar er waren momenten dat je blij kon zijn. En dat waren de momenten waarop ik mijn geluk vond. Meer nog, dat waren de momenten waarop mijn liefde voor jou eindelijk kon groeien. Ik voelde me eindelijk een beetje 'mama', hoewel ik nog een lange weg te gaan had. Ondanks dat Wij nog een lange weg te gaan hadden.

Toen je 1 jaar werd, huilde je een stuk minder. Vooral het *onverklaarbare* huilen dat plots kon beginnen en niet meer stopte, was veel minder geworden. Vanaf dan kon ik je vaker troosten, eindelijk. Eindelijk had ik het gevoel dat ik iets goed deed. Eindelijk kreeg ik de bevestiging die ik altijd al zocht. En dat gevoel alleen al hielp mij om mijn liefde voor jou verder te kunnen ontwikkelen. Ik begon meer te genieten van jou en ik voelde me meer en

meer 'mama'. Maar ik had nog steeds een lange weg te gaan. Want jij, mijn kleintje, kon niet anders dan huilen wanneer je je niet goed voelde. Je kon niet anders dan proberen te zeggen wat je nodig had, ook al zorgde het huilen ervoor dat ik helemaal niet wist wat je nodig had.

Dag na dag groeiden wij samen verder, stap voor stap. En tot op vandaag groeien wij nog elke dag, wij samen, wij alleen. Zonder bevestiging of erkenning van anderen rondom ons zijn wij erin geslaagd om te groeien tot wie we nu zijn, samen. Je bent nog steeds een pittig mannetje met een ontzettend sterk temperament en een nog grotere handleiding. Je hebt nog steeds veel moeite met omgaan met wat rondom jou gebeurt. Je huilt nog steeds snel en nog heel vaak onverklaarbaar. Maar ik ben gegroeid. Ik heb geleerd om de ongevraagde meningen en adviezen aan de kant te schuiven. Ik heb geleerd dat ik jou wél kan helpen, op onze manier. Ik heb geleerd dat wat ik doe wél voldoende is en er wél toe doet. Ik heb geleerd dat ik genoeg ben voor jou. En elke dag krijg ik meer bevestiging van jou... wanneer je me roept als je bang bent, wanneer je me nodig hebt om te kunnen slapen, wanneer je wilt knuffelen als je thuiskomt of wanneer je zegt dat ik de liefste ben. En op zulke momenten beseft ik dat het niet was omdat je altijd huilde dat je me niet graag zag of dat ik het niet goed deed. Het was gewoon jouw manier om te zeggen dat je je niet goed voelde en dat je de prikkels rondom jou niet kon verwerken. Nu pas beseft ik dat ik niet meer kon doen dan wat ik deed. Dat ik niet meer kon doen dan jou troosten. Meer nog, ik beseft nu dat het oké was om me te voelen zoals ik me voelde. Ik beseft dat alleen ik wist wat ik nodig had en dat alleen ik wist wat jij nodig had. Want vandaag kan ik met zoveel trots zeggen dat ik van je hou. Ik hou meer van jou dan van wat dan ook. Ik hou meer van jou dan ik ooit had kunnen denken.

Liefs,

Mama

HOOFDSTUK 1

HET LEED DAT EEN HUILBABY HEET



1.1. GEWONE BABY* OF HUILBABY?

*Inademen, uitademen, pauze, snel weer inademen.
Inademen, uitademen, pauze, snel weer inademen.*

Nee, dit is geen rustgevend ademhalingsoefening. Dit zijn de vier bewegingen die baby's uitvoeren wanneer ze huilen. Baby's huilen wanneer ze honger of dorst hebben, wanneer ze pijn of ongemak (bijvoorbeeld bij een volle luier) ervaren, wanneer ze zich vervelen, wanneer ze moe zijn, wanneer ze gewond zijn, wanneer ze over- of onderprikkeld zijn en/of wanneer ze problemen hebben met hun vertering. Het huilen van baby's is ontwikkeld om een irriterend, gespannen geluid te zijn, zodat er zo snel mogelijk gereageerd wordt op het gehuil en de baby kan worden geholpen met zijn ongemak. Het lichaam van een moeder is voorzien van natuurlijke responsen om gepast te reageren op haar baby. Denk maar aan de bloeddruk van een moeder die automatisch verhoogt wanneer ze haar baby voor het eerst hoort huilen of melk die uit de borst van de moeder loopt wanneer haar baby het op een huilen zet.

Hoe herken je een huilbaby? Uit onderzoek blijkt dat er vier kenmerken van huilen aanwezig zijn bij een huilbaby:

- 💧 Het huilen komt vaak voor in *aanvallen*.
- 💧 Het gehuil wordt gekenmerkt door heel *hoge tonen* en/of zelfs gepiep.
- 💧 Er zijn vaak fysieke tekenen van *hypertonie*¹. Vaak zie je dat jouw baby zich volledig uitstrekt in de vorm van een banaan en het moeilijk is als ouder om jouw baby zijn normale positie te laten aannemen. Jouw baby

* 'Gewone' baby. Huilbaby. Ik weet dat een huilbaby ook een 'gewone' baby' is. Ik gebruik deze term enkel om het onderscheid op een eenvoudige manier te kunnen weergeven.

1 Hypertonie is het overspannen van de spieren en wordt ook een verhoogde spierspanning genoemd.