

AANPAK HUILBABY'S ZAAIT VERDEELDHEID

Laat je een baby die de slaap niet kan vatten in zijn bedje huilen? Als je dat doet, hoe lang laat je hem snikken? Een half uur maximaal, zegt een nieuwe, nog aan te nemen huilbaby-richtlijn voor consultatiebureaus. Tot ongenoegen van een aantal ouders en deskundigen.

Esther Vink en haar man hadden een tevreden baby. Tot de kleine Michael moest gaan slapen. Dan huilde hij. Alleen in een draagdoek of op de arm bij een van zijn ouders lukte het hem om in slaap te vallen.

Na drie maanden werd bij het jongetje een te kleine buis van Eustachius geconstateerd. Daardoor had hij vocht achter zijn trommelvlies, hij huilde omdat hij pijn had door een chronische oorontsteking. Door onder meer die ervaring is Vink ervan overtuigd dat baby's die huilen als ze moeten gaan slapen, altijd met een reden huilen.

Volgens Hanneke van Hasselt, ontwikkelingspsycholoog en auteur van het boek 'Huilen, boos zijn en ruzie, omgaan met kinderen van nul tot acht jaar', is huilen voor baby's veelal de manier om een behoefte duidelijk te maken. Ook is het voor een pasgeborene een manier om spanningen kwijt te raken, die hij vaak al in de baarmoeder heeft doorgekregen via het zenuwstelsel van zijn moeder. Als ze ruzie had bijvoorbeeld. Ook de bevalling is volgens haar vaak een 'schokkende ervaring' die sommige baby's verwerken door te huilen.

„Huilen kan eraan bijdragen dat een baby spanningsstoffen kwijtraakt. Zo werkt het bij volwassenen ook. Wie uitraast wordt moe, maar ook ontspannen en kan daardoor beter nadenken." Net als volwassenen wil ook een baby gehoord worden. „Een kind dat in zijn eentje met een speen wordt stilgehouden en in zijn bedje moet huilen, leert dat hij zijn gevoelens niet mag uiten, dat hij ze moet onderdrukken."

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) wil voor consultatiebureaus een nieuwe richtlijn opstellen voor de aanpak van baby's die excessief huilen. Centraal staan rust en regelmaat. Ook komt er een advies om baby's maximaal een half uur te laten huilen als ze de slaap niet kunnen vatten. Tot ongenoegen van niet alleen Vink en Van Hasselt, maar ook het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP).

„Je kunt een baby best een kans geven om te proberen zelf in slaap te vallen", zegt Sylvia Nossent van het NIP, „maar dat is wat anders dan hem bij elke slaapbeurt lang te laten huilen. Als niemand op zijn huilen reageert, dan veroorzaakt dat stress. Een baby met stress zal het niet lukken om in slaap te vallen." Lukt het hem uiteindelijk wel, dan is dat het gevolg van wanhoop en uitputting.

Hoewel de richtlijn nog in de conceptfase is, wordt deze door consultatiebureaus al gehanteerd. Daarnaast is hij bedoeld voor ouders van huilbaby's, maar Nossent vreest dat het advies om een baby een half uur te laten huilen ook aan andere ouders wordt gegeven.

WEBSITE

Moeder Esther Vink kent dergelijke verhalen. Ze is initiatiefnemer van de website Bewust Ouderschap, een forum waar jonge ouders elkaar met adviezen bijstaan. „De richtlijn veroorzaakt veel ellende", zegt Vink. „Ik heb gehoord van ouders met baby's die huilden omdat ze het KISS-syndroom hadden, een beklemming van de nekwerfels door de geboorte, maar die van het consultatiebureau het advies kregen hun kinderen te laten huilen of in te bakeren."

Nossent is ook bang dat ouders elkaar het advies geven om hun baby te laten huilen. Ze vindt

dat kwalijk, én begrijpelijk. „Als het consultatiebureau zo iets adviseert, gaan ouders er natuurlijk vanuit dat het advies deugt.”

Behalve spanningen hebben pasgeborenen ook emoties te verwerken en raken ze snel overprikkeld, legt Nossent uit. Gaandeweg leert een baby die opwinding op te vangen en zich, bijvoorbeeld door te duimen, te troosten. Tot die tijd heeft hij hulp nodig bij het verwerken. In hun notitie verwijzen de psychologen van het NIP naar onderzoeken waaruit blijkt dat veel stress op jonge leeftijd traumatisch is. Zo'n trauma kan langdurige gevolgen hebben voor de ontwikkeling van het kind omdat het voor blijvende onrust en prikkelbaarheid kan zorgen en op termijn zelfs psychische stoornissen kan veroorzaken. Bovendien kan het de hechting van een baby schaden als zijn ouders hem stelselmatig in zijn bed laten huilen.

Binnenkort gaan Nossent en lactatiekundigen, die ook kritiek hebben op de conceptrichtlijn, met het RIVM in overleg. Ze pleiten voor het schrappen van het advies om een baby een half uur te laten huilen en willen dat de hulpverlening aan gezinnen met een huilbaby zich richt op de oorzaak van het huilgedrag. Op die manier kunnen ouders er weer echt voor hun kind zijn en de onrust samen doorstaan. Dat is belangrijk, zegt ook ontwikkelingspsycholoog Van Hasselt.

„Kinderen die bij hun vader of moeder mogen uithuilen, leren zich hechten en kunnen rustiger en langer slapen doordat ze ontspannen zijn. Dus neem je baby op de arm, laat hem bij je huilen en toon begrip. Dat vraagt geduld, maar je bent vader en moeder geworden, dat kost nu eenmaal aandacht en tijd.”

'PRACHTIGE INTERVENTIE'

Monique L'Hoir van TNO, die betrokken was bij het huilbaby-onderzoek, weerspreekt de kritiek dat de hechting van een kind in gevaar komt als zijn ouders hem een half uur laten huilen of dat hij daar een trauma aan overhoudt. „De richtlijn is een prachtige interventie waarmee het huilen na de eerste week met meer dan veertig procent afneemt.”

Dat sommige baby's voor het slapengaan even huilen, is 'inslaapedrag' dat snel minder wordt. „Het komt echt heel weinig voor dat een baby, die volgens de in de richtlijn omschreven aanpak wordt begeleid, een half uur huilt.” Van de studies waarnaar het Nederlands Instituut van Psychologen verwijst, is het tegendeel inmiddels bewezen volgens L'Hoir.

Zij vindt het jammer dat de kritiek op de conceptrichtlijn in de openbaarheid is gekomen. „De plannen zijn nu, zoals gebruikelijk, in een hoor- en wederhoorfase waarin diverse beroepsgroepen, zoals die van psychologen, er hun mening over geven. Die fase hoort niet op straat te liggen.”