



## Protocol huilen

## **1. Waarom huilen baby's**

Huilen is normaal voor een baby. Het is zijn eerste communicatiemiddel. Een baby huilt omdat er een reden is. Er is vaak onenigheid over wat het beste voor kinderen is als ze huilen; moet je altijd meteen reageren of moet je baby's wat vaker laten huilen. De consequentie van altijd direct reageren, is dat een kindje steeds meer en steeds vaker zal gaan huilen, want kinderen willen nou eenmaal graag aandacht!

Baby's in de eerste maanden bieden wij zoveel mogelijk troost en wij kalmeren ze, zodat ze een gevoel van veiligheid en geborgenheid kunnen ontwikkelen. Maar naarmate ze ouder worden proberen wij te voorkomen dat ze aanleren dat ze aandacht krijgen door te huilen. Dan gaan wij selectiever om met de huiltjes van de baby's. We proberen goed op de verschillende soorten huiltjes te letten, zodat we weten wat er aan de hand is met de baby. Op die manier kunnen we een goede afweging maken of we de baby's moeten troosten of even moeten wachten. Wij gaan hierbij op ons gevoel af en zullen hierover altijd in overleg treden met de ouders.

### **1.1. Uitgangspunten**

- Als de huilbui van de baby dwingend is, dan probeert hij waarschijnlijk te zeggen dat hij honger heeft.
  - Als de baby moe is lijkt zijn huilen meer op gesteun. Hij kronkelt zich in allerlei bochten en wrijft zich in de oogjes.
  - Als de baby plots en heel scherp huilt, heeft hij waarschijnlijk pijn. Dan proberen we de oorzaak ervan te vinden. Een baby kan bijvoorbeeld last hebben van darmkrampjes.
  - De baby kan ook huilen omdat hij onrustig is, verdriet heeft, geschrokken is of omdat er spanningen zijn in zijn omgeving. Dan proberen wij de baby te troosten.
  - Als de baby kwaad is huilt hij schrill en krijsend en laat zo merken wat hij niet leuk vindt.
- Het kan ook zijn dat het huilen sterk toeneemt rond de tijd dat het kind een volgende stap in de ontwikkeling maakt. Dit is zeer spannend en ook vermoeiend voor een kind. Hierdoor kan het huilen in sommige periodes flink toenemen. Wanneer het kindje het nieuwe verworvene wat onder de knie heeft, neemt het huilen weer af. Wanneer wij denken dat dit aan de hand is zullen wij het kindje helpen door de baby te stimuleren.
- Sommige baby's huilen ook uit verveling. Het huilen lijkt dan meer op mopperen. Deze kindjes worden graag rond gedragen zodat ze alles kunnen zien, willen graag bezig gehouden worden en zijn niet graag alleen. Deze baby's hebben behoefte aan veel prikkels. Bij deze groep kinderen neemt het huilen af naarmate het kindje meer kan. Op drukke momenten zullen we deze kinderen zoveel mogelijk betrekken bij de dag, door ze bijvoorbeeld in een wipper bij de tafel met dreumesen te zetten.
- Andere baby's huilen juist uit een behoefte aan rust en regelmaat. Zij zijn heel gevoelig voor prikkels en hebben baat bij veel rust. Het kan soms moeilijk zijn om te weten of dit kindje nou juist behoefte heeft aan veel rust of juist aan wat meer stimulatie. De enige manier om dit te ontdekken is toch heel goed naar het kindje te kijken en zien waarop het positief en negatief reageert. Wij proberen dan de omgeving van de baby zo prikkelarm mogelijk te houden. We denken hierbij bijvoorbeeld aan een baby zo minimaal blootstellen aan veel onnodig lawaai in de vorm van schreeuwende kinderen of muziek. We beperken ook het aantal prikkels wat speelgoed hen biedt.

- Het huilen is in een aantal gevallen ook een manier om het gebeurde van die dag te verwerken. Vaak is er in dat geval sprake van een huiluurtje en dan laten we het kindje wel even huilen. Dit hoeft echter niet alleen, we proberen er dan voor het kindje te zijn door het vast te houden of door te laten merken dat we aanwezig zijn (tegen het kindje praten of zingen)
- Ook houden we rekening met de diverse ontwikkelingsfases. Een kind kan eenkennig zijn of scheidingsangst hebben. (maand of 14)

### **1.2 Wat kunnen we doen?**

Als de baby huilt controleren we:

- Of hij niet in een slechte houding ligt
- Of zijn kleren hem niet hinderen
- Of hij het niet warm of koud heeft
- Of hij geen vieze luier heeft
- Of hij geen boertje moet laten
- Of hij last heeft van krampjes, het kindje huilt dan met de beentjes gestrekt of trapt met de beentjes
- Of hij geen honger heeft
- Of het niet te rumoerig op de groep is
- Of de omgeving niet te onrustig is / teveel prikkels
- Of de omgeving niet te prikkelarm is / bieden wat te spelen aan

Wanneer een baby veel en lang op de groep huilt, zullen we met ouders overleggen wat de te nemen stappen zijn. Het is dan ook belangrijk om uit te sluiten of een kind lichamelijk niets mankeert.

### **1.3 Hoe troosten we een baby?**

Zachtjes praten helpt soms, je stem en je aanwezigheid zijn meestal geruststellend. Er zijn verschillende manieren om een jonge baby te troosten mogelijk

- In de 1e plaats is het belangrijk het kind te leren kennen door goed te kijken wat de baby doet op momenten dat hij of zij niet huilt. Door te kijken wat het kindje boeit (stem, gezichten trekken, rondlopen) en door hetgeen waar het kindje naar kijkt te benoemen kan er contact gemaakt worden. Belangrijk hierbij is de reacties van de baby goed in de gaten te houden. Een kindje wat weg kijkt geeft aan rust te willen.
- Soms kunnen ritmische bewegingen ook kalmerend werken. Op schoot of op de arm, maar vaak ook rijdend in de wagen komen veel huilende baby's tot rust. Wanneer een baby op deze manier tot rust komt is er dan ook niets op tegen om rondjes te rijden met de wagen in de kamer. Veel baby's vinden de vlieghouding lekker (op de buik op je arm)
- Sommige baby's houden zich ook wakker met hun eigen onrust en raken hierdoor oververmoeid wat leidt tot nog meer huilen en nog meer onrust. Deze baby's zijn er soms bij gebaat om ingebakerd te worden. Inbakeren is overigens iets wat altijd in overleg met ouders en een deskundige (consultatiebureau arts) moet gebeuren omdat inbakeren niet voor ieder kind geschikt is en soms zelfs schadelijk kan zijn. Soms is ook een hangmatje of het bedje heel kort opgemaakt al voldoende om het kind wat in te perken in zijn of haar bewegingsvrijheid.
- Vaak werkt een combinatie van verschillende methodes om te troosten het beste. Bijvoorbeeld ritmische bewegingen, afleiding door een liedje en rondlopen zodat het kindje wat kan

zien.

- Als kinderen niet willen slapen en maar blijven huilen, gaan we de slaapkamer binnen zonder iets te zeggen, behalve wat sussende woordjes. Leggen het kindje eventueel weer neer, als hij is gaan staan of zitten, en wrijven even over het hoofdje, buikje of het ruggetje, geven het speentje, zetten het muziekdooosje aan of bakeren hem opnieuw in. Kinderen worden bij voorkeur niet uit bed gehaald als ze huilen, dit gebeurt echter wel bij:

- Huilen tijdens gewenningsperiode
- Huilen van stress of paniek/overstuur raken
- Wanneer de ouder(s)/verzorgers anders wensen

## **2. Waarom huilen dreumesen en peuters**

Voor dreumesen en peuters is huilen eveneens een vorm van communiceren. Bij gebrek aan woorden is huilen de aangewezen taal om gevoelens en frustraties aan de omgeving duidelijk te maken. Huilen helpt. Maar niet alleen vanwege de reactie die het oproept bij de omgeving, huilen lucht ook op. Doorgaans voelt het kind zich beter na een hulbui. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die vaak huilen emotioneel en fysiek vaak gezonder zijn dan mensen die zich groothouden.

Peuters huilen over het algemeen snel en veel, maar naarmate een kind beter gaat praten en meer woorden tot zijn beschikking heeft kan het huilen aanzienlijk verminderen. Peuters lachen bijna even snel als huilen. Kleine verdrietjes zijn snel weer vergeten, mits er op de juiste manier wordt gereageerd. De meeste dreumesen en peuters beleven de positieve en negatieve ervaringen in het dagelijks leven intensief. Gebeurtenissen kunnen heel veel indruk maken.

### **2.1 Uitgangspunten**

- Als dreumes of peuter huilt, nemen wij hem serieus
- We nemen aan dat er altijd een reden is waarom het kind huilt
- We houden rekening met de gevoelens van de dreumes of peuter
- Verdriet kan voortkomen uit angst voor iets of iemand.

Peuters worden zich steeds meer bewust van hun omgeving en dit kan grote angsten tot gevolg hebben die hen zeer overstuur maken. Ze kunnen dit afreageren met heftige huilbuien

- Verdriet kan voortkomen uit frustratie

Dreumesen en peuters willen vaak dat alles mag, dat alles kan en dat alles meteen moet lukken. Dat is natuurlijk niet het geval en dat kan zeer frustreren. Ook dit kan leiden tot een heftige huilbui.

### **2.2 Wat doen we om het kind te troosten?**

Om goed te reageren op een huilbui moet je openstaan voor de gevoelens van het kind. Wij proberen bij de 'De Zoete Inval' de gevoelens van kinderen niet te ontkennen en niet belachelijk te maken. Als we namelijk suggereren dat het kind zich aanstelt of maar even flink moet zijn dan kan hij/zij zich nog eenzamer gaan voelen.

We proberen dan ook ons in te leven in de gevoelens van het kind en te achterhalen wat het

duidelijk wil maken. We proberen er achter te komen of het kind pijn heeft, verdrietig is enz. Is het bijvoorbeeld verdrietig bij het afscheid of is er iets veranderd in de thuissituatie zoals : echtscheiding, verhuizing, geboorte. Dit horen we ook graag van de ouders zodat we het kind beter kunnen begrijpen. We stimuleren de kinderen om zelf te benoemen wat er aan de hand is. De gedachte daar achter is simpel: door hem/haar te leren woorden te geven aan zijn/haar verdriet zal de behoefte afnemen om zich te uiten in huilen. Dat is immers niet meer nodig als het ook met woorden kan. We troosten het kind door lekker te knuffelen, de tranen te drogen en aan te moedigen om iets te gaan doen wat hij/zij leuk vindt.