



## Huilen

*Geen enkele ouder kan er omheen, huilende kinderen. Maar ook ouders zelf moeten soms een traantje laten, bijvoorbeeld in de kraamtijd. In deze nieuwsbrief kunt u veel lezen over het thema huilen, maar komen ook manieren aan bod om uw kind te troosten. Veel leesplezier!*

## Nieuwsbrief

van het eerste jaar worden kinderen zich ook steeds meer bewust van vreemde gezichten. Dit kan leiden tot huilen en troost zoeken bij een bekende. Een vreemd persoon kan dus worden ervaren als een gevaar, net als vroeger wanneer er roofdieren of andere gevaren in de buurt waren. Huilen is dus een belangrijk signaal en iets waar onze vroege voorouders ook al goed gebruik van maakten. Ondanks dat huilen soms vervelend klinkt, het geeft heel nuttige informatie. Niet voor niets besteden we in het onderzoek veel aandacht aan huilen en de reacties hierop van (aanstaande) moeders.

*Onze vroege voorouders maakten er al gebruik van.*

Bronnen:

1: Emlen (1982, 1991)

2: Bowlby (1969)

### Winnares €500 bon

Elk halfjaar wordt er een Prénatal waardebon ter waarde van €500 euro verloot onder alle deelnemers.

Voor het eerste halfjaar van 2013 is Margreet Steur – Jong uit Zwaag de gelukkige winnares! Van de waardebon gaat ze een autostoeltje kopen voor haar zoontje Teun. En de rest van de bonnen bewaart ze voor mogelijk een tweede kindje...



### Waarom huilen kinderen?

Opvattingen en ideeën over huilen veranderen doordetijdheen. John Watson<sup>1</sup> dacht bijvoorbeeld dat je een kind beter kon laten huilen, omdat het anders verwend zou worden en dat zou leiden tot meer huilen. Sinds de jaren 60 is er verandering gekomen in deze opvatting, mede door de Britse psycholoog John Bowlby<sup>2</sup>. Hij zag huilen als een manier waarop baby's steun ontlokken van hun ouders. Het hard en indringend huilen had in onze evolutionaire voorgeschiedenis een belangrijke overlevingswaarde.

Volgens John Bowlby<sup>2</sup> is huilen dus gezond en niet iets wat per se afgeleerd moet worden. Het is één van de manieren (net als lachen, kijken en kruipen) om contact te maken met mensen in onze omgeving. Er zijn veel verschillende soorten huilen, allemaal met hun eigen functie. Elke soort heeft een eigen *Huilen is een manier* hoogte en scherpte *om contact te maken.* van geluid, een eigen

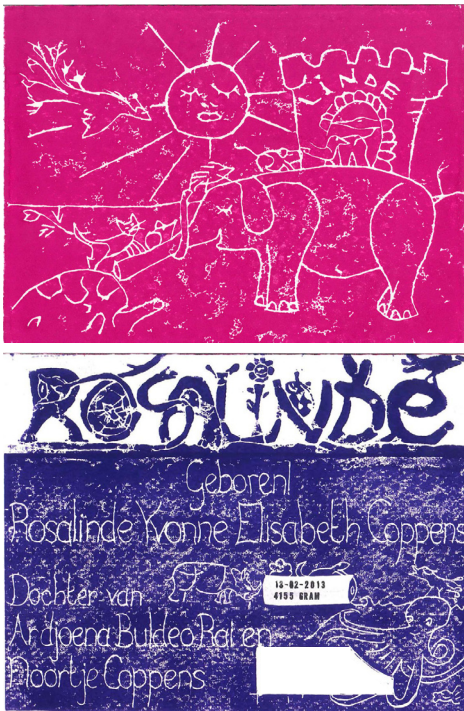
oorzaak en ook een eigen oplossing. Over het algemeen leert een ouder snel de verschillende huiltjes kennen en reageert op deze huiltjes op verschillende manieren. Ook reageert een ouder op den duur de ene keer sneller dan de andere keer. Dit komt omdat men leert dat bij pijn een reactie misschien sneller nodig is dan bij honger als je ondertussen al een flesje klaarmaakt. Maar eraan gewend raken zal voor een ouder niet gemakkelijk zijn, dit komt door het grote aantal verschillende huiltjes in sterkte en scherpte.

Als kinderen ouder worden veranderen de situaties waarin kinderen huilen. In de eerste maanden zullen kinderen vaak huilen door honger, krampjes of omdat ze het ineens koud krijgen. Wanneer kinderen ouder worden en beter kunnen zien, beginnen ze door te krijgen wanneer bijvoorbeeld belangrijke mensen in de omgeving de kamer verlaten. Aan het einde



## Winnend geboortekaartje

Het geboortekaartje van Rosalinde werd uitgeroepen tot mooiste kaartje van het eerste kwartaal van 2013. Trotse ouders Noortje en Ardjoena hebben het kaartje helemaal zelf gemaakt door middel van een linsnede. Zij krijgen hiervoor een cadeaubon van € 50,- te besteden in een van de winkels van Prénatal. Wilt u ook kans maken op een cadeaubon van Prénatal, vergeet dan niet uw geboortekaartje in te sturen.



## Weinen of pleurer?

Baby's in de baarmoeder reageren vanaf ongeveer 4 maanden zwangerschap op harde geluiden, maar vanaf het laatste trimester van de zwangerschap kunnen de baby's de geluiden ook daadwerkelijk onthouden. Ze zijn met name gevoelig voor de melodie (toonhoogten en intonaties) die ze horen. Niet alleen melodie in muziek, maar ook melodie van taal. Aangezien baby's in de buik met name hun moeder horen praten, is het goed te begrijpen dat zij na de geboorte de stem van hun moeder het best *De melodie van de moeders herkennen en stem is terug te horen in het huilen van de pasgeborene.* deze ook het liefst horen. Bijzonder is dat de melodie van hun moeder ook terug te horen is in het huilen van de pasgeborene. Dit hebben onderzoekers uit Frankrijk en Duitsland samen

aangetoond. Zij analyseerden het huilen van 30 baby's met een Franstalige moeder en 30 baby's met een Duitstalige moeder 2 tot 5 dagen na hun geboorte. De melodie van de huilgeluiden van de baby's bleek overeen te komen met de melodie van moeders spraak; van een lage naar een hoge toonhoogte bij de Franstalige baby's en van een hoge naar een lage toonhoogte bij de Duitstalige baby's. Dus lang voordat een baby een eerste woordje zegt of zelfs een eerste geluidje imiteert, zijn er al invloeden te horen van de moedertaal. De onderzoekers suggereren dat de kinderen dit doen om de band tussen hen en hun moeder te versterken.

Bron: Mampe, B., Friederici, A. D., Christophe, A., & Wermke, K. (2009). Newborns' Cry Melody Is Shaped by Their Native Language. *Current Biology*, 19(23), 1994-1997.

## Effectief troosten

Knuffelen, voeden, oppakken, verschonen, afleiden, praten of zingen: er zijn heel veel verschillende manieren om je kind te troosten als het huilt. Natuurlijk is het fijn als je kind ook daadwerkelijk stopt met huilen als je hem of haar probeert te troosten. Maar zou dat troosten ook op lange termijn werken? Huilen kinderen ook minder, of minder intens als ze in eerdere situaties goed getroost zijn door hun ouders? *Huilen kinderen ook minder, of minder intens als ze in eerdere situaties goed getroost zijn door hun ouders?*

Onderzoekers uit Arizona en Pennsylvania (VS) onderzochten troosten en het effect hiervan in een specifieke situatie, namelijk als baby's van 2 en 6 maanden een inenting kregen. Door het geven van de inenting en het troostgedrag van moeders na de inenting te filmen, kon de hevigheid van het huilen achteraf bekeken worden, evenals de tijd dat baby's huilden en de tijd dat moeders bepaald troostgedrag lieten zien. De onderzoekers hielden er rekening mee dat het aantal inentingen kon verschillen per baby en dat sommige baby's misschien al meer geïrriteerd waren van tevoren in vergelijking met andere baby's. Het onderzoek liet een verschil zien tussen de huilduur van baby's van 2 en 6 maanden. Volgens de onderzoekers zou dit kunnen komen doordat oudere baby's zichzelf al wat beter kunnen reguleren. Daarnaast werd gevonden dat baby's die effectiever getroost werden door



hun moeders na een inenting, 4 maanden later korter hielden na een volgende inenting, maar niet minder hevig.

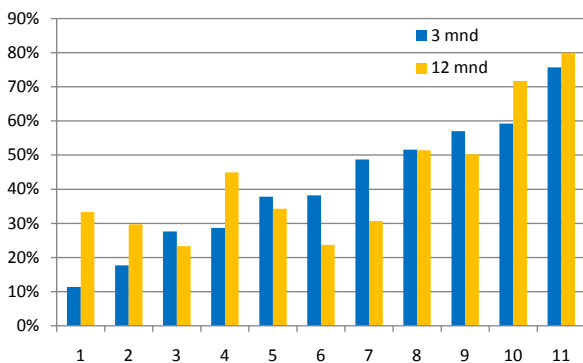
Hieruit blijkt dat het effectief troosten op 2 maanden er wel degelijk voor kan zorgen dat baby's later minder lang huilen. Het is echter wel belangrijk om te vermelden dat dit resultaat gevonden is in de specifieke setting van de inenting. Daarnaast geven de onderzoekers toe dat het effect niet heel groot is. Of het ook in alledaagse situaties geldt, is nog de vraag ...

Bron: Jahromi, L.B. & Stifter, C.A. (2007). Individual differences in the contribution of maternal soothing to infant distress reduction. *Infancy*, 11, 255-269.

### Welke manier van troosten werkt het beste bij moeders van Generaties<sup>2</sup>?

Zoals u heeft kunnen lezen, zijn er veel verschillende manieren om uw kind te troosten. Bij de vragenlijsten op 3 en 12 maanden vroegen we aan 532 moeders welke manieren van troosten ze gebruikten en hoe vaak de troosttechniek hielp. In de grafiek kunt u zien bij hoeveel vrouwen een bepaalde manier van troosten *altijd* of *bijna altijd* hielp.

In de grafiek is te zien dat troosten door middel van wiegen bij kinderen van 3 maanden vaker hielp dan bij kinderen van 12 maanden. Het geven van een speelgoedje bleek weer beter te werken bij kinderen van 12 maanden. Kloppen of zachtjes wrijven op een deel van het lichaam van de baby hielp bij 51% van de moeders altijd of bijna altijd. Deze troosttechniek werkte op 3 maanden evengoed als op 12 maanden. De manieren waarop baby's getroost kunnen worden, veranderen dus in de loop van de tijd.



- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1 De baby een speelgoedje geven        | 7 Wiegen                      |
| 2 De baby iets geven om naar te kijken | 8 Kloppen of zachtjes wrijven |
| 3 De baby van houding veranderen       | 9 Lopen met de baby           |
| 4 Zijn/haar 'veilige' object aanbieden | 10 Zingen of praten           |
| 5 De baby een fopspeen geven           | 11 Vasthouden                 |
| 6 Voedsel of drinken aanbieden         |                               |

### Babymassage

Als je op [www.google.nl](http://www.google.nl) de woorden 'babymassage cursus' intypt krijg je erg veel resultaten. Er is een groot aanbod aan cursussen voor ouders om baby's verantwoord te leren masseren, zowel in Nederland als in de rest van de wereld.

Op de websites van praktijken die babymassage aanbieden wordt 'aanraken' vaak als het belangrijkste doel genoemd. Aanraking zou goed zijn voor de baby, het zou de band tussen moeder en kind versterken. Daarnaast wordt er ook vaak genoemd dat het de baby rust geeft en

*Wat zegt de wetenschap over babymassage?* de ontwikkeling van de baby stimuleert.

En dan zijn er nog praktijken die babymassage verbinden met verregaande positieve effecten, zoals op slapen, spijsvertering, en doorbloeding. De toenemende aandacht voor babymassage is ook de wereld van de wetenschap opgevallen, en onderzoekers uit verschillende landen hebben gekeken naar de positieve, en mogelijk schadelijke, effecten ervan.

Een groep onderzoekers uit Groot Brittanië heeft een heleboel artikelen over babymassage voor baby's jonger dan 6 maanden bij elkaar gezocht en geschreven over de feiten en fabels rond babymassage. Bij de groep baby's die gemasseerd werd, werd onder andere gevonden dat ze beter sliepen, beter ademden, een betere stoelgang hadden, en vermindering van krampjes en windjes. Daarnaast zou babymassage zorgen voor ontspanning en de ouder-kind relatie verbeteren. De onderzoekers maakten een overzicht van 23 studies die een groep baby's die gemasseerd werd vergeleken met een groep baby's die niet gemasseerd werd. Zo konden ze goed uitzoeken of de resultaten echt het gevolg zijn van de babymassage.

Het is belangrijk om te weten dat het per studie verschilde hoe vaak en hoe lang de baby's werden gemasseerd, dit kan zowel positief als negatief geweest zijn voor de resultaten. De babymassage in de verschillende studies werd gegeven door een ouder, onderzoeksmedewerker of trainer. De massage bestond uit het met de hand de baby volgens een vast patroon aanraken.

Uit het overzicht kwam naar voren dat babymassage positieve effecten heeft op: de communicatie tussen moeder en kind, kwaliteit van slaap, ontspanning, minder huilen, en een



aantal stress-hormonen in het bloed. Er is geen bewijs gevonden dat babymassage effect heeft op de intelligentie en gedrag van de baby, groei van de baby, de band tussen moeder en baby, of temperament van de baby. Uit geen enkele studie bleek dat babymassage schadelijk is, daarom mag het gezien worden als een goede bezigheid.

Bron: Underdown, A., Barlow, J., Chung, V., Stewart-Brown, S. (2006). Massage intervention for promoting mental and physical health in infants aged under six months. Cochrane Database of Systematic Reviews: Issue 4.

### Kraamtranen

De meeste vrouwen zijn dolblij met hun pasgeboren kindje. Toch krijgt de meerderheid van de vrouwen na de bevalling te maken met kraamtranen, of zoals men in het engels noemt de 'babyblues'. Met kraamtranen wordt de korte periode van hevige emotionele labiliteit bedoeld. Kraamtranen ontstaan een paar dagen na de bevalling, en ze verdwijnen weer na 10 tot 14 dagen. De kersverse moeders worden plotseling overvallen door een huilbui, zonder dat hier een goede aanleiding voor lijkt te zijn.

Het ontstaan van kraamtranen kan op verschillende manieren verklaard worden. Tijdens en na de bevalling is er in het lichaam van de vrouw een enorme hormoonschommeling gaande, wat kan zorgen voor het verlies van controle over gevoelens en emoties. Een huilbui kan dan door bepaalde

*Kraamtranen kunnen op verschillende manieren verklaard worden.*

onderwerpen over zwangerschap of bevalling plotseling opgewekt worden. Ook het geven van borstvoeding kan zorgen voor het ontstaan van kraamtranen. Hoewel borstvoeding de beste voeding voor de baby is, kan het geven van borstvoeding voor sommige moeders een lichamenlijk zware belasting zijn. Dit komt niet ten goede aan de toch al schommelende emoties en gevoelens van de moeder. Verder kan ook slaapgebrek zorgen voor het opwekken van kraamtranen. Een huilende baby zorgt na de bevalling regelmatig voor gebrek aan nachtrust. Wanneer een moeder te weinig slaapt, is zij gevoeliger voor emotionele labiliteit en kan dit sneller leiden tot kraamtranen. Voldoende slaap is dus een must, maar makkelijker gezegd dan gedaan.

In de meeste gevallen verdwijnen kraamtranen vanzelf en hoeven aanstaande moeders zich er niet veel zorgen om te maken.

Bron: Frima, R. (2012). Stress in de babytijd: de psychologie bij zwangerschap en baby in de eerstelijns. Psychopraktijk, 4, 16-20.

### Boek 'Opvoeden door beginners'

Als jonge ouder wordt je vaak bedolven onder allerlei adviezen van consultatiebureaus, boeken en opvoedingsites. Maar welke adviezen



moet je nu overnemen en welke niet? De auteur van het boek 'opvoeden door beginners' kijkt kritisch naar opvoedingsadviezen uit het verleden en uit verschillende culturen. En wat blijkt? Weinig beweringen kunnen steunen op gedegen onderzoek. Eén hoofdstuk van het boek is gewijd aan het thema 'huilen'. Hieronder

een paar (welbekende) uitspraken over de oorzaak van huilgedrag met de conclusies van de auteur, wetenschappelijk onderbouwd.

#### 'De baby heeft krampjes'

Nederlanders kennen het vele huilen van hun baby te vaak toe aan krampjes. Bij lichamenlijk onderzoek bij baby's die veel huilen, worden bijna nooit afwijkingen gevonden. Ook trekken lang niet alle huilbaby's de beentjes op alsof ze buikpijn hebben en groeien ze even goed als baby's die weinig huilen.

Lucassen (1999); Nooitgedacht, Zwartens & Brand (2005); Lucassen, Assendelft, Gubbels, Van Eijk, Van Geldrop & Knuistingh Neven (1998); Zwartens & Brand (2004); Soltis (2004).

#### "De baby is gewoon een driftkikker."

Er is geen relatie gevonden tussen het vele huilen van de baby en het temperament op latere leeftijd.

Stifter & Braungart (1992); St. James-Roberts & Halil (1991).

#### Benieuwd naar het boek?

Veer, R. van der (2011). Opvoeden door beginners – De zin en onzin van opvoedingsadvies. Amsterdam: Uitgeverij Balans.

