

FACTSHEET

MULTIDISCIPLINAIRE-RICHTLIJN EXCESSIEF HUILEN

Doel van de richtlijn

Het doel van de multidisciplinaire richtlijn Excessief huilen is ouders van baby's die veel huilen goed te kunnen helpen en te komen tot een eenduidige ketenaanpak. Het biedt JGZ-professionals een overzicht van mogelijkheden wanneer er sprake is van excessief huilen.

Waarom deze richtlijn?

Huilen is een onderdeel van normaal gedrag van baby's. Vanaf de geboorte neemt de totale duur van het huilen langzaam toe tot rond de leeftijd van 6-8 weken een piek wordt bereikt die in onze samenleving gemiddeld 2-2,5 uur per dag is. Na deze periode neemt de duur van het huilen af tot vanaf ongeveer 12 weken voor de rest van het eerste jaar een stabiel niveau wordt bereikt van gemiddeld 1-1,5 per dag, met een accent op de avonduren.



Excessief huilen kan gevoelens van onzekerheid bij ouders vergroten en een schaduw werpen over het geluk en plezier dat een baby geeft. Bij beroepsgroepen die zich bezig houden met baby's bestaat behoefte om te komen tot een eenduidige ketenaanpak van excessief huilen. Dat houdt in: uniforme adviezen, gebaseerd op wetenschappelijke evidentie en consensus, waar professionals mee uit de voeten kunnen. De adviezen sluiten aan bij de behoeften van ouders en kind, en passen bij de visie van ouders op de zorg voor hun kind.

In internationaal onderzoek is een ruime variatie van 5 tot 19% gevonden in de prevalentie van excessief huilen, afhankelijk van het gebruikte onderzoeksdesign en de methodologie. Nederlandse ouders rapporteren dat 8,6 tot 13% van de zuigelingen in de voorafgaande week tenminste 1 dag meer dan 3 uur heeft gehuild.

Deze multidisciplinaire richtlijn heeft betrekking op huilen van baby's tot de leeftijd van een jaar. Het gaat om huilen dat door duur, frequentie en/of intensiteit vragen oproept bij ouders en professionals. De beleving van het huilen door de ouders is het uitgangspunt. Huilen is betekenisvol gedrag in de context van de zich ontwikkelende ouder-kind relatie. Huilen is normaal gedrag van baby's en de richtlijn problematiseert het vele huilen niet, maar biedt praktische oplossingen. De prenatale periode en het kraambed worden beschreven in relatie tot anticiperende voorlichting. Het zwaartepunt ligt op de eerste 4 maanden na de geboorte, waarin de piek van excessief huilen valt. Daarnaast is er extra aandacht voor de groep baby's die overmatig blijft huilen na de eerste 3-4 maanden.

Deze multidisciplinaire richtlijn richt zich op de aanpak van knelpunten die door professionals en ouders worden ervaren. Deze betreffen: functies en oorzaken van huilen, de differentiaal diagnose en minimaal benodigde diagnostiek, psychosociale problemen, invloed van etniciteit, effectieve therapie, duur en follow-up van begeleiding, beleid bij kwetsbare ouders en kinderen, baby's die (nog) excessief huilen na de leeftijd van 3 maanden, begeleiding van ouders van die baby's, anticiperende voorlichting tijdens zwangerschap en kraambed, en optimale samenwerking. De in de richtlijn beschreven aanpak beoogt ouders in de nabije toekomst goed onderbouwd te informeren en te sterken in hun rol, zodat een stevige basis kan worden gelegd voor de triade: kind, moeder en vader.

Wat levert de richtlijn op?

De richtlijn biedt handvatten voor preventie van ontregeling en ongezonde interactie tussen ouders en kind, als gevolg van excessief huilen, wat blijvende negatieve gevolgen kan hebben.

De richtlijn is praktisch en oplossingsgericht en voorkomt dat ouders een veelvoud aan methodieken uitproberen. Door ouders van baby's die excessief huilen vroegtijdig te ondersteunen, kunnen huilproblemen, slaapproblemen en regulatie-problemen bij kinderen worden voorkomen. Bij kinderen wordt een

gezond ritme en slaap bevordert en bij ouders kunnen depressieve klachten worden voorkomen. De interactie tussen ouders en kind krijgt aandacht en er wordt een goede basis gelegd voor de emotionele ontwikkeling van het kind. Het vroegtijdig stoppen met borstvoeding kan door het gebruik van de richtlijn worden voorkomen omdat ouders adequate hulp krijgen bij het reduceren van het huilen. De richtlijn kan tevens bijdragen aan de preventie van mishandeling. De richtlijn biedt inzicht in het netwerk van professionals die geconsulteerd kunnen worden bij complexere problematiek en legt hiermee een goede basis voor adequate samenwerking tussen hulpverleners.

Activiteiten

1. Eenduidige adviezen over normaal huilgedrag en anticiperende voorlichting om excessief huilen te voorkomen;
2. Tijdige en adequate signalering, diagnosestelling en eventuele consultatie van een medisch specialist in geval van excessief huilen van baby's;
3. Ontraden van interventies waarvan bekend is dat ze risicovol zijn;
4. Eenduidige advisering, in afstemming met de ouders.
5. Monitoring van het vervolg na afname van huilen, zowel bij ouders als bij het kind.

Randvoorwaarden

Bij het ondersteunen van ouders met een excessief huilende baby en het gebruik van deze richtlijn staat samenwerking tussen beroepsgroepen centraal. De volgende randvoorwaarden zijn van belang:

- Voor de invoering van de richtlijn is kennis van de richtlijn en scholing van belang, mede om de reeds eerder opgedane kennis aan te vullen met de nieuwste inzichten.
- De partners in de zorg voor jeugd zijn opgenomen in de stroomdiagrammen. Lokaal dienen samenwerkingsafspraken gemaakt te worden. Een advies is per regio gezamenlijke scholingen met ketenpartners te organiseren.
- Het toepassen van de richtlijn in de praktijk kost niet meer tijd dan het "huidige werken". Wel is na een periode van excessief huilen altijd een follow-up nodig.
- Professionals kunnen een uitgebreide anamnese afnemen en de situatie analyseren. Het (aller) belangrijkste is de vaardigheid om een gesprek zo te voeren dat ouders zich begrepen voelen en dat zij al hun vragen en zorgen kunnen bespreken. De juiste aanpak verruimt het inzicht van de ouders en empowert hen in hun rol als ouder. Van belang is dat ouders inzicht krijgen in huipatronen en coping strategieën aangereikt krijgen. In overleg met hen wordt de beste manier gezocht om het huilen hanteerbaar te maken. De e-learning Motiverende gespreksvoering kan hierbij ondersteunen (www.jgzacademie.nl).