

# INBAKEREN EN RUST EN REGELMAAT

Ontroostbaar huilen en goedbedoelde adviezen kunnen ouders tot waanzin drijven. Veel ouders nemen hun kind dan in bed met het gevaar van wiegendood, of dragen het kind in een draagzak wat het kind juist teveel zou prikkelen. Maar erger: schudden, het geluid trachten te smoren en slaan komt in deze situaties ook wel voor. Gelukkig is daarom onderzoek <sup>[1]</sup> gedaan naar twee interventies die mogelijk uitkomst bieden: inbakeren en “rust en regelmaat”.

*Yvonne Smit*

Excessief huilen is het meer dan drie uur per dag huilen, tenminste drie dagen in de afgelopen week. In Nederland is alleen de prevalentie bekend van de iets minder streng gedefinieerde vorm: 8.6% tot 13% <sup>[2]</sup> van de Nederlandse baby's huilt tenminste één dag, drie uur in de afgelopen week. Onder auspiciën van het

Wilhelmina Kinderziekenhuis in Utrecht werd bij kinderen, waarvan de ouders over excessief huilen klaagden (op het consultatiebureau, bij de huisarts of bij de kinderarts) in de eerste plaats het huilen geobjectiveerd: ouders moesten een huilboek bijhouden. Bovendien kregen alle kinderen (n=496) een hypo-allergeen dieet (per fles, of via de moeder) om een allergische oorzaak uit te sluiten.

Bij 47 kinderen verminderde het huilen hierop. De overige kinderen huilden nog steeds excessief. De ouders van 67 kinderen zagen af van verdere deelname aan het onderzoek. Uiteindelijk werden 382 ouder/kindparen geïncludeerd in het onderzoek. Bij de start van het onderzoek waren alle kinderen jonger dan 13 weken.

Alle ouders kregen instructies voor de verzorging van hun baby's. De kinderen moesten op regelmatige tijden, direct na het ontwaken gevoed worden (en niet elke keer als de baby hilde). Daarna moesten zij een tijdje met hun

*Yvonne Smit is werkzaam bij het kenniscentrum SROV*



© Frank Muller, Nijmegen

kind spelen en daarna moest de baby een tijdje alleen zijn, bijvoorbeeld in een box. De ouders kregen handvatten om te beoordelen of een kind moe werd. Dan moest het kind wakker naar bed gebracht worden. Essentieel bij deze therapie zou de voorspelbaarheid van de dagindeling zijn.

Door randomisatie werden de kinderen verdeeld in twee groepen. De eerste groep (n=200) kreeg geen verdere interventie, bij de tweede groep (n=200) werden de kinderen gebakerd in bed gelegd.

De hele eerste week volgend op de randomisatie hielden de ouders een gedragsdagboek bij, na de eerste week moesten zij dat tijdens 12 weken op één vaste dag in de week doen. Bovendien vulden zij in de eerste week twee maal en de laatste week eenmaal de Cry Perception Scale in. Gedurende de studie werden de ouders één maal gezien en verschillende malen telefonisch ondersteund.

### Resultaten

Gemiddeld huilden de baby's in de eerste (dieet) week 2.47 uur per 24 uur. Opvallend is, dat bij de eerste meting (voor de start van de interventie) er een verschil was in de perceptie van de ouders van het huilgedrag en het daadwerkelijke huilgedrag: waar ouders dachten dat hun kind meer dan drie uur per dag huilde, bleek dat slechts in 32% van de gevallen echt zo te zijn.

Op de eerste dag al nam in de inbakergroep de gemiddelde duur van het huilen af met 30 tot 40 minuten, terwijl in de niet ingebakerde het huilen op de eerste dag met 20 tot 25 minuten toenam! Daarna nam in deze laatste groep het huilen (gelukkig) met gemiddeld 11 minuten per dag af, zodat er na

één week geen verschil meer was tussen beide groepen. Na zeven weken huilden de baby's in beide groepen ongeveer 100 minuten per dag. Na stratificatie voor leeftijd (jonger of ouder dan 7 weken) bleek overigens wel dat jonge kinderen meer voordeel hebben van inbakeren terwijl oudere kinderen juist meer voordeel hebben van rust en regelmaat alleen.

Op grond van deze studie wordt voorgesteld<sup>[3]</sup> om bij jonge huilbaby's eerst te starten met het advies om regelmaat en rust in te brengen in de verzorging van de baby en pas bij onvoldoende effect over te gaan tot inbakeren.

Overigens lijkt het mij een groot voordeel dat rust en regelmaat niet hoeft te worden afgeleerd, terwijl

inbakeren toch ooit door ouders zal moeten worden afgebouwd. En hoe pak je dat nu weer aan? □

### Literatuur

[1] Van Sleuwen BE, L'Hoir MP, Engelberts AC, Busschers WB, Westers P, Blom MA, Schulpen TWJ. Kuis W. *Comparison of behavior modification with and without swaddling as interventions for excessive crying. J Pediatr* 2006; 149:512-517.

[2] *Crying in babies. In: Brugman E, Reijneveld SA, Den Hollander-Gijsman ME, Burgmeijer RJF, Radder JJ. Gauging in the child health care 1997-1998. Leiden: TNO Prevention and Health; 1999:41-45.*

[3] *Organisatie van zorgondernemers, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Nota aanpak excessief huilen bij zuigelingen.*

Verloskundigenpraktijk 's-Hertogenbosch

W.M. REBERS  
I. SPAARGAREN  
E. HOOGENKAMP

Rompertdreef 58  
5233 EL 's-Hertogenbosch  
Tel. (073) 641 93 39

## ER KOMT EEN PLEKJE VRIJ IN 'S-HERTOGENBOSCH!

### Gezocht:

Waarneming in de maanden juli en augustus met de mogelijkheid tot associatie vanaf 1 september 2007.

Wij hebben een middelgrote stadspraktijk met een gemêleerde populatie.

### Ben je geïnteresseerd?

Graag een schriftelijke reactie naar bovenstaand adres.