

~ HUILEN VRAAGT VEEL VAN JOU ~

Als je kindje meer dan anders huilt dan vraagt dat veel van jou. Het is normaal dat je daar moe van wordt, gefrustreerd, verdrietig, of boos.

De belangrijkste tip is dat je extra goed voor jezelf zorgt, zodat je er voor je kindje kunt zijn. Je krijgt ideeën van ons over hoe je goed voor jezelf kan zorgen.

Doe dingen of doe iets juist niet om zelf weer energie te krijgen.

Want; Als je kleintje eindelijk ligt te slapen, neem je dan even tijd voor jezelf of ga je als een malle door het huis om alles recht te trekken? Geef je jezelf oplaadtijd of put je jezelf nog meer uit door van alles van jezelf nu te moeten? Nu je in een periode zit waarin jouw kleintje veel huilt is het helemaal niet vreemd dat bijna al jouw energie naar jouw kleintje en naar jouzelf gaat. Zie het belang ervan in dat de strijk, de was, de boodschappen en de stofzuiger op een ander tijdstip door iemand anders gedaan of gepakt kunnen worden. Put jezelf niet onnodig uit!! Maak tijd voor jezelf vrij om iets te doen waar je energie van krijgt, al is het maar een klein beetje. Deze energie heb jij nodig om overeind te blijven en er voor jouw baby te kunnen zijn.

~ HUILEN, WAT IS 'NORMAAL'? ~

Huilen is een onderwerp dat iedere ouder bezighoudt, of je nu kleine kinderen hebt, een baby of pubers.

Voor baby's geldt: huilen is hun enige manier om ongemak te uiten. Elke baby huilt. Maar wat is 'normaal'? Grofweg kun je zeggen dat baby's de eerste dagen na hun geboorte nog niet zoveel huilen. Het huilen neemt in de eerste 6 weken toe tot ongeveer zo'n 1,5-2 uur per 24 uur. Vanaf een maand of 3 neemt het huilen af. Met 4-5 maanden wordt er gemiddeld een uur per dag gehuild. En echt; dit zijn gemiddelden. Het is niet zo dat als je baby hiervan afwijkt er meteen iets mis zou zijn.

~ WAT VOEL JE ZELF ALS JE KIND HUILT? ~

Je wil er als moeder voor je kind zijn op de momenten dat hij het moeilijk heeft. Je wil dat met rust en vertrouwen doen. Maar hoe doe je dat als bij jezelf de spanning oploopt omdat je baby niet rustig wordt van jouw aandacht?

De sleutel hiervoor ben je zelf. Als jij je er, op een milde en vriendelijke manier, bewust van bent:

- Wat de onrust bij je kind met jou doet
- Hoe je je voelt
- Wat je gedachten zijn in zo'n moment

dan heb je contact met jezelf en kun je vanuit jezelf reageren.

Als je je daar niet bewust van bent, dan overkomt de situatie je. Je wordt een speelbal van het moment en het lijkt wel alsof je er zelf geen invloed op kunt uitoefenen. Je wordt erin meegezogen en je voelt je machteloos, wanhopig en gefrustreerd.

Er rustig en vol vertrouwen voor je kindje kunnen zijn en hem troosten, begint dus met weten van jezelf wat een onrust- en huilsituatie met jou als moeder doet. En dat dit helemaal oké is. Je mag je zo voelen. Je bent een mens, ook als moeder;) Erken wat het met je doet en heb daar geen oordeel over. Door in jezelf te zeggen "Ik voel me gefrustreerd en dat mag" ben je vriendelijk voor jezelf. Die vriendelijkheid shift hoe je je voelt. Al is het maar een beetje.

~ WAAROM HUILT EEN BABY? ~

1. Je baby is, als hij geboren wordt, nog niet 'af'. Het maag-darmstelsel en het brein is nog niet uitgerijpt. Dat betekent dat voeding verwerken in je maagje voor buikpijn kan zorgen en dat prikkels verwerken met je hersentjes trager gaat. Daar heeft een baby last van en daar moet een baby van huilen.

2. En dan zijn er nog een hele trits aan praktische oorzaken voor huilen:

- Te warm
- Te koud
- Er zit een boertje dwars
- Vieze luier
- Het clusteren van borstvoedingen in de avond.
- Behoefte om bij je te zijn

- Behoefte om begrenzing te voelen
- Moe
- Overprikkeld zijn
- Er is meer aan de hand, denk bijvoorbeeld aan iets medisch zoals een verborgen reflux. Hier komen we morgen op terug.

Gun je baby zijn eigen onrustmomenten. Wij hebben daar zelf ook mee te maken, hetzelfde geldt voor je baby. Het grote verschil is dat wij er woorden aan kunnen geven om vervolgens naar een oplossing toe te werken. Je baby kan dat niet. Hij heeft nog geen taal en is voor een oplossing afhankelijk van de mensen om hem heen. Hij kan hier maar op een manier uiting aan geven en dat is huilen.

~ZO BLIJF JE ZELF OVEREIND~

Een mooie volgende tip om goed voor jezelf te blijven zorgen is de volgende: Op de momenten dat je het moeilijk hebt met het huilen van je baby, de-identificeer je met je kind.

Dit betekent dat je jezelf in gedachten loskoppelt van je kind. Jij bent jij. Jij bent niet je kind. Dit loskoppelen doe je niet omdat je er niet voor je kindje wil zijn, maar om je eigen zelf weer te voelen, je basis, je stevigheid.

Vanuit deze basis ga je je kind troosten. Je kind ervaart op die manier een moeder die bij zichzelf is en die vertrouwen en rust uit straalt. Hoe fijn is dat!

De-identificeren is heel gemakkelijk. Dat doe je door in jezelf of hardop, net wat voor jou het beste werk, 5 verschillen tussen jullie te benoemen. Begin altijd met jullie namen. Bijvoorbeeld:

- Ik ben Eline en jij bent Daan
- Ik ben een vrouw en jij bent een jongetje
- Ik heb lang haar en jij hebt kort haar
- Ik heb bruine ogen en jij hebt blauwe ogen
- Ik ben 34 jaar en jij 6 weken

Benoem deze verschillen met aandacht, ben er helemaal bij. Voel, terwijl je dit zo doet, dat jij JIJ bent. Je hebt een kind, maar je bent je kind niet. Voel je eigen stevige basis, jouw voeten op de grond. Zeg dan tegen jezelf: "Ik ben jouw moeder en het hoort er nu eenmaal bij dat je je op momenten niet fijn voelt, dit is zo'n moment. Dat is niet leuk, maar wel oké. Ik ben er voor jou. Kom maar bij me."

~VIND HULP~

Wat nou als je denkt dat er misschien wel iets aan de hand is met je kind waardoor het zoveel moet huilen? GA DAN VOOR HULP!

Twijfel daar niet aan. Denk niet dat je zeurt, overbezorgd bent of veeleisend. Volg je intuïtie. Krijg antwoord op je vragen. Bespreek je zorgen. Maak die afspraak met de huisarts als je het niet vertrouwt.

En ben je ervan bewust dat dit een pittige tijd is die veel van je vraagt. Schakel daarnaast ook hulp in voor jezelf; iemand die een boodschapje voor je doet, een maaltijd maakt of even naar je verhaal luistert. En lieve mama's; vaders kunnen óók heel goed troosten. Geef je kind dus ook uit handen (als je dat nog niet doet), trek je jas aan en ga even een frisse neus halen, zorg dat je een dutje kunt doen. Adem diep in en uit en laat je schouders zakken.

~ HUILEN ZEGT NIKS OVER HOE JE HET ALS MOEDER DOET ~

Tijdens huilmomenten is het voelbaar dat jouw kind een op zichzelf staand mensje is. Met een pril, eigen leventje waar jij maar tot op bepaalde hoogte invloed op kan uitoefenen. In dat leventje ervaart hij ook ongemak en spanning. Dat hoort bij het leven, ook al ben je nog zo klein. Hij kan dat ongemak maar op één manier uiten en dat is huilen.

We zullen als moeders moeten accepteren dat onze kinderen momenten van onrust, ongemak, pijn of stress hebben. Dat kunnen we niet bij hen weg houden. Het is dus niet onze taak om ervoor te zorgen dat ons kind geen moeilijke momenten hoeft door te maken. Maak jezelf niet gek met het idee dat je al die moeilijke momenten voor je baby moet voorkomen. Of te denken dat je geen goede moeder bent als je kind huilt.

~ HUILEN TIJDENS SLAAPJES ~

Een groot ding; wat doe je met huilen tijdens slaapjes? Laten huilen? In de draagdoek? Weer mee naar de woonkamer? Rondlopen? Rondje met de auto? Stofzuiger aan?

Vaak zijn dit lastige keuzes waar je je hoofd over kunt breken. Onze tip: De 'window of tolerance' geeft je richting aan wat je moet doen.

Hoe werkt het?

De window of tolerance geeft het stressniveau van je kind aan. Je wil dat je baby IN de window of tolerance zit. Daar is hij in balans, daar is hij oké. Het kan zijn dat je baby in zijn bedje wat ligt te jengelen, weer even stil is en dan weer gaat jengelen. Dan zit hij nog steeds in zijn window en is hij dus oké. Als het volume gaat toenemen en hij steeds onrustiger wordt, dan is je baby uit zijn window. Dan heeft hij iemand nodig die hem helpt zijn stressniveau naar beneden bij te stellen zodat hij weer in zijn window, en dus in balans komt.

We vergelijken het wel eens met het besturen van een bootje. Als je in je window of tolerance zit, dan vaar je over een kalme rivier waar het prettig en rustig is. Je bent veilig. Als je buiten je window zit, dan vaar je bij storm op open zee, dat is onveilig.

Als je de window als richtlijn wil gebruiken voor wanneer je wel of net niks moet doen bij huilen, dan vraagt dit van jou dat je aandacht hebt voor de verschillende manieren van huilen en jengelen. Dat je gaat horen wanneer je kind nog in de window of tolerance zit en wanneer hij er uit gaat en dus jouw hulp nodig heeft.

~TROOSTVOLGORDE~

Je baby was moe, is lekker gaan slapen, maar is na een half uurtje alweer wakker. Je hoort aan zijn huilen dat hij uit zijn window of tolerance (zie de post van gisteren) dreigt te gaan. Je gaat hem dus helpen om weer rustig te worden, terwijl je weet dat zijn slaapje eigenlijk nog niet ten einde is.

Wat doe je dan?

Wij raden een troostvolgorde aan. Deze komt uit het boek "Baby in een droomritme" van Stephanie Molenaar. Je troost dan met twee doelen: je baby weer tot rust brengen en nog even kunnen laten slapen. Hoe ziet dat eruit?

1. Geef stille aandacht. Je laat je baby in zijn bedje liggen terwijl je laat weten dat je er bent. Je gaat niet tegen hem praten, maar legt bijvoorbeeld je hand op zijn borstkastje. Je bent er gewoon, compleet, jouw aanwezigheid is fijn. Wees rustig en zacht in energie. Het kan helpen om nu bewust geen oogcontact te maken omdat dit vaak uitnodigt tot meer interactie. Dat is nu niet je doel.
2. Is dit niet voldoende? Dan ga je daarbij zachtjes praten of neuriën.
3. Is dit niet voldoende? Dan pak je je baby uit bed, blijft op zijn kamertje en troost, wiegt, neuriet. Zodra je baby kalmeert leg je hem terug in bed en pak je terug op stap 2 en daarna 1. Niet vergeten dus de stappen terug te maken!
4. Is dit niet voldoende? Laat je baby bij je op de arm, nog steeds in zijn kamertje, in slaap dommelen en leg m dan zachtjes terug in bed. Blijf erbij, geef als nodig stap 2 en 1.

Werkt dit altijd? Nee.

Geeft het je richting wat je kunt doen om te troosten en te proberen door te laten slapen? Absoluut.

En als het een dag niet lukt, probeer het de volgende dag weer opnieuw. Op een gegeven moment slijt dit patroon in, raken jullie er allebei mee bekend en dat geeft rust.

Oktober 2020

Bron: www.colouryourcloud.com