

MIJN LIEFSTE HUILBABY

Leesexemplaar



SARAH CAUBERGH'S

Mijn liefste  
huilbaby

P E L C K M A N S



## INHOUD

**Voorwoord** 7

**Hoe het allemaal begon** 11

**Uit het dagboek van Sarah** 33

**Eerste hulp bij een baby die veel huilt** 171

**Van Kenny aan Lewis** 185

**Dankwoord** 187



# Voorwoord

**M**ijn grootste droom was er eentje in pastelkleuren. Een gezin met drie kinderen in een warm en gezellig huis, een grote tuin en twee katten. Een knetterend haardvuur in koude winters, met pure rust en harmonie. Knuffelende kinderen met mama en papa op de mat, lachend, dansend en zingend. Iedereen gezond. Iedereen volmaakt gelukkig.

Als ik nu nadenk over het beeld dat ik had van ouderschap, zie ik veel dingen waar ik nog steeds erg veel belang aan hecht. Niet dat het haardvuur elke dag brandt, maar wel dat we veel knuffelen, spelen, dansen en genieten als we samen zijn. Toch merk ik ook naïviteit op wanneer ik terugdenk aan mijn droom. Niet dat die naïviteit negatief was, helemaal niet. Het heeft het er alleen niet gemakkelijker op gemaakt toen de pastelkleuren niet warm maar koud aanvoelden. Toen niet iedereen altijd even blij was. Toen er niet enkel werd gelachen, maar ook veel gehuild. Ontzettend veel gehuild.

Het is niet vreemd dat huilen het thema van dit boek werd. Ik wil vertellen over onze liefste huilbaby, Lewis. Over de gigantische impact van maandenlang huilen op een gezin, op ons gezin. Over de impact die het had op ons ouderschap, op ons zelfbeeld, op onze relatie, op onze dochter Livia, op ons. Ik wil ook vertellen hoe het ons veel leerde, en over het moment waarop het beterde. Dat was wanneer we professionele hulp kregen vanuit ZNA Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen, met name van dr. Helena Van den Steene

## MIJN LIEFSTE HUILBABY

(kinder- en jeugdpsychiater, PhD en Infant Mental Health Specialist) en Ellen Lossie (klinisch psycholoog-psychodynamisch therapeut). Door middel van een interview met hen ontstonden de kaderteksten over de wetenschap en psychologie achter bepaalde onderwerpen. Ik wil tot slot nog vertellen over het moment waarop we allemaal onze weg vonden en weer een ontzettend hecht en gelukkig gezin werden.

Met dit boek hoop ik vooral erkenning, herkenning en ook perspectief te bieden aan ouders in soortgelijke situaties. Ik hoop mensen in de omgeving van een gezin met een huilbaby inzichten te geven in wat zij kunnen betekenen, wat hun woorden kunnen verlichten of net verzwaren. Dat doe ik door hen mijn pijn te laten voelen en mijn gedachtegang te laten volgen. Door hen mee te nemen in wat huilen met een mens, een ouder, een zusje doet. Ik wil met dit boek ook professionals de bril van een ouder met een huilbaby laten opzetten. Zo kunnen ze stilstaan bij wat een huilbaby kan betekenen en veroorzaken, maar ook zien dat het goedkomt. Want het komt goed, net als bij ons. Gewoon niet van vandaag op morgen, maar misschien wel volgende maand.

Liefs,  
Sarah







# Hoe het allemaal begon

Leesexemplaar



Ik ben Sarah, 29 jaar en de jongste van een gezin met drie kinderen. Ik ben getrouwd met mijn grote liefde, Kenny, en dat mag je letterlijk nemen met zijn 208 centimeter. We zijn bijna elf jaar samen, waarvan twee jaar getrouwd. Samen hebben we twee parels van kinderen, Livia en Lewis. Mijn man en ik zijn op heel wat vlakken elkaars tegenpolen, maar onze ouderschapsstijl is vrijwel hetzelfde. Op mijn man kan ik bouwen, en hij op mij.

Ik had altijd een duidelijk toekomstbeeld voor ogen. Na mijn studies verpleegkunde ging ik meteen aan de slag bij Kind en Gezin. Daar wilde ik mijn hart en ziel insteken, om dan enkele jaren later zelf mijn kinderwens in vervulling te laten gaan. Het plan was helemaal uitgestippeld, zoals ik het graag heb. Lijstjes, planningen, overzicht en orde, dat geeft me rust.

Uiteindelijk heb ik zeven jaar bij Kind en Gezin gewerkt, altijd met plezier. Mijn taak bestond in het opvolgen van een kind met zijn of haar gezin vanaf de zwangerschap tot de eerste schooldag. Het contact met de toekomstige ouders – en grootouders, plusouders of sterrenouders – de schattige baby'tjes die opgroeien tot mondige peuters en daarna een broer of zus krijgen, de kwetsbare gezinnen, kansarme gezinnen, complexe opvoedingsvragen, gezondheidsproblemen... maakten mijn job zo boeiend en verrijkend.

Ik was ruim vier jaar in dienst bij Kind en Gezin toen ik zelf voor het eerst mama werd. Op dat moment verander-

de ik eigenlijk ook als verpleegkundige. Op huisbezoek kreeg ik vaak de vraag: 'Heb jij ook kinderen?' Vroeger vond ik dat een vervelende vraag, terwijl ik die nu helemaal begrijp. Niet dat hulpverleners zonder kinderen hun werk minder goed doen. Integendeel, ik kon toen ik nog geen kinderen had veel beter de grens trekken en rationeler naar situaties kijken dan nu. Maar ik merk aan mezelf dat ik echt anders geworden ben. Ik denk anders, ik doe andere dingen, ik heb andere klemtonen en stokpaardjes. Het is zelfs zo dat ik me na de komst van mijn dochter, ons eerste kindje, schuldig heb gevoeld tegenover de gezinnen die ik voordien begeleidde. Mijn hormonen kenden nog hoogtes en laagtes waar de Pyreneeën niets tegen zijn, maar toch. Op het moment dat de mama in mij geboren werd, is er ook een andere verpleegkundige geboren.

Al zag ik in mijn werk heel wat situaties die erg ver van mijn opvoedings- en gezinsidealen af stonden, toch bleef mijn droombeeld perfect haalbaar in mijn hoofd. Een fantastische zwangerschap zou worden gevolgd door gezonde en blije kinderen, en dolgelukkige ouders uiteraard. Daar zat die naïviteit een beetje, zie je? Net door mijn beroep zag ik hoe de realiteit er ook kon uitzien, maar 'dat zou bij ons niet het geval zijn'. En dan nog, ik dacht dat ik heel veel kennis had over baby's, hun ongemakken, allergieën, dus dan zou ik wel weten wat ik moest doen, toch? Ik had ook veel kennis en ik kende heel wat tips en tricks, maar wat ik niet wist, is dat je een andere hoed opzet vanaf het moment dat je zelf een kind krijgt. De hoed van een mama in plaats van die van een verpleegkundige. Die nieuwe rol neemt bovendien vanaf het moment dat je kind het levenslicht ziet de bovenhand, waardoor je rol als vrouw, zus, vriendin even vervaagt.

### **Livia, die mij mama maakte op 3 augustus 2019**

Livia's naam lag al jaren vast, nog voor er sprake was van 'aan kinderen beginnen'. Het is eerst en vooral een prachtige naam, toch wat zeldzamer ook. Haar grootmoeder heet Lieve en Livia was de machtigste vrouw uit de Romeinse tijd, die dan ook nog eens getrouwd was met Augustus.

Livia deed haar intrede na 22 uur arbeid en was ieniemienie, helemaal niet wat onze omgeving had verwacht met haar twee reuzen van ouders. Met haar 48 centimeter en nipt drie kilogram werd niet alleen zij geboren, maar ook wij als ouders.

Mijn man en ik hadden dezelfde idealen als het over kinderen en opvoeden ging. Ik verdiepte me in verschillende ouderschapsstijlen en opvattingen, waar we samen de 'juiste' dingen uit haalden om tot onze stijl te komen. Zo staan veiligheid en verbinding bij ons centraal. Een stukje Montessori en Rapley passen daar ook goed bij. Als finishing touch voor ons opvoedingsrecept spraken we af zo weinig mogelijk te roepen in ons gezin.

Livia huilde vanaf dag één al meer dan gemiddeld. Ik zie Kenny nog dansen door de kamer in het ziekenhuis om haar te troosten. Die kamer, met een prachtig uitzicht op het groen rondom het Universitaire Ziekenhuis in Antwerpen, was onze cocon. Daar waren we veilig. We voelden er ons compleet, gesteund, goed bezig. Pas toen we het ziekenhuis verlieten, kwam ik voor het eerst op de gang. Mijn man deed alles voor ons, behalve de luiertjes dan.

Thuis waren we allebei meteen uit ons doen. We misten de cocon, de plek waar we ons compleet hadden gevoeld.

We kozen er zelf voor om iets vroeger naar huis te gaan met Livia, net omdat het allemaal zo goed voelde. Hoe bewust we twee dagen eerder ook de oprit af waren gereden, samen met het idee dat we hier nooit meer met z'n tweeën

zouden wonen, overviel ons een onwennig gevoel. Wisten wij veel wat de impact van een kind betekende toen we naar het ziekenhuis vertrokken, ik met mijn weeën op een dikke handdoek voor als mijn water zou breken.

In mijn hoofd ligt de zwangerschapsvergiftiging die ik kreeg bij Livia aan de basis van het huilen. Ze kwam iets vroeger dan ze zelf had gewild, denk ik. De placenta was ook aan de kleine kant, waardoor ik ervan uitga dat de doorbloeding niet meer zo goed verliep. Ik voelde me al meteen schuldig. Mijn lichaam had al vanaf het prille begin niet zo goed voor haar gezorgd, zo leek het wel. Daarnaast overviel me eens per dag - meestal in de late middag - een erg onbehaaglijk gevoel dat telkens ruim een uur aanhield. Dan wilde ik het liefst weglopen en kon ik mijn tranen onmogelijk bedwingen. Ik vermoed dat het vaak in de middag was omdat dan de nacht naderde, en tijdens de nacht voelde ik me zo ontzettend alleen. Ik gaf borstvoeding, en zulke kleintjes drinken nog heel erg vaak 's nachts. Het was dan ook normaal dat mijn man niet telkens wakker was. Ik was alleen, met Livia aan de borst, niet wetend wat de rest van de nacht zou brengen. Niet wetend of ik het goed deed, al ging haar gewicht wel mooi omhoog. Keer op keer overviel me de onzekerheid. Ze huilde zo vaak... Ik deed het waarschijnlijk niet goed, ik voelde me ook niet goed... Baby's hebben antennes waarmee ze onze gevoelens overnemen, dat wist ik maar al te goed. **Kon iemand me dan ook zeggen hoe ik me beter kon gaan voelen, zodat ik ook de juiste spanningen kon doorgeven?**

Ik had geen vriendinnen met kinderen, niet eentje. Ik had enkel mijn schoonzus, die twee zoontjes had en me het vertrouwen gaf dat het goed zou komen. Zo hielp ze ons met het eerste badje van Livia en met nageltjes knippen. Terwijl ik zelf vroedkunde had gestudeerd en verschillende keren badjes had gegeven en gedemonstreerd hoe je dat moet doen. Het



voelde zo ontzettend anders met mijn eigen kindje. Die opleiding vroedkunde maakte ik trouwens niet af. Ik deed wel de ervaring op van bevallingen zelfstandig begeleiden en de kraamdagen opvolgen, maar omdat ik mezelf de job van vroedvrouw niet zag uitvoeren, ben ik ermee gestopt. Soms, heel soms, heb ik daar spijt van.

Ik voelde me dus helemaal niet zo euforisch als ik me had voorgesteld. Roze wolken waren nergens te bespeuren, in de verste verte niet. Dat is oké, ook die gevoelens mogen er zijn. Dat weet ik nu, maar toen voelde dat heel akelig. Alsof ik misschien een foute keuze had gemaakt om zo jong mama te worden. Hoe je het ook draait, ik voelde jaloezie tegenover mijn vriendinnen die na een babybezoekje aan Livia onbezonnen een zomerbar opzochten, tot in de vroege uurtjes. Mijn man en ik ervoerden dat allebei trouwens. We noemen dat 'ouderrouw'. We rouwden in zekere zin om wat we niet meer konden, om wat er veranderd was. Over dat rouwen durven we niet altijd te praten. Het moet allemaal ongelooflijk fantastisch zijn, de komst van een kindje. Er rust een groot taboe op als je niet op een roze wolk zit. Dat taboe bestond gelukkig niet tussen mijn man en mij, we bespraken het eerlijk en open met elkaar. Daarin steunden we elkaar. Wat we toen niet wisten was dat mijn man het opnieuw zou ervaren na de komst van ons tweede kindje. Hij zou opnieuw 'in de rouw' zijn. Niet meer om waar hij bij Livia om rouwde, maar omdat hij ons drie miste: hij, Livia en ik, de tijd voor Lewis er was. Dat mag niemand hem kwalijk nemen. Een huilbaby doet vreemde dingen met een mens, hoe graag je hem ook ziet of gaat zien. Ik ben blij dat hij er eerlijk over durfde te zijn, hoe emotioneel dat telkens ook was voor hem.

Livia huilde veel. Nu ja, wat is veel? Ik vond het veel. Ze kreunde ook voortdurend, ze duwde op (verharde) stoelgang, ze had reflux, haar buikje zat vol lucht en ze had ontzettend

pijnlijke krampen. Je zou voor minder vaak huilen. Vijf kinderartsen hebben we bezocht, tot we eindelijk gehoord werden. Ze had andere melk nodig door haar ernstige allergieën, zo bleek, en in combinatie met medicijnen liet dat mijn dochter opnieuw geboren worden. Zo werden mijn man en ik ook opnieuw ouders, die veel dichter tegen ons beeld van het ouderschap aanleunden. Er begon een ander tijdperk, eentje waarbij je genieten met een erg grote G mag schrijven.

Hoewel we enorm genoten, bleef het wel intens, een kindje in huis. Ik vermoed dat dat op elk gezin van toepassing is. De komst van een kind is en blijft een grote verandering waarbij je niet meer enkel met jezelf en elkaar rekening houdt. Je doet dat weliswaar met veel liefde, maar het blijft zoeken naar die nieuwe balans, dat ritme.

Wij hadden Livia tijdens de huilperiodes heel wat onhandige slaapassociaties eigen gemaakt. Zo had ze ons nodig om haar in slaap te wiegen, te walsen eigenlijk, maar ook om verder te kunnen slapen als ze wakker werd. Vijf minuten wiegen werden tien minuten. Na verloop van tijd duurde het een halfuur voor hoogstens een halfuur slaap, als je haar al in haar bedje kon leggen. Toen ze acht maanden was, zochten en vonden we hulp bij een slaapcoach. Livia bleef een gevoelige slaper, maar ik raakte echt geobsedeerd door haar slaap. Haar dagritme mocht liefst niet of toch amper worden verstoord, want anders, zo dacht ik, zouden we een verschrikkelijke nacht tegemoet gaan. Er was geen flexibiliteit, niet bij ons en later ook niet meer bij Livia.

Impulsief als ik ben, schreef ik me in voor een opleiding tot gecertificeerd slaapcoach voor baby's en jonge kinderen. Na de opleiding en een traject met zestien gezinnen die ik begeleidde, behaalde ik het diploma.

Livia sliep stilaan beter, we kregen weer een degelijke nachtrust en al snel spraken we onze wens voor een tweede