

Huilen mag

Zo praten baby's



CJG Rijnmond. Ondersteuning bij de
grootste opgave in een mensenleven.

Huilen mag

Alle baby's huilen. Het is hun manier om te zeggen: 'Er is iets aan de hand'. Door te huilen vertelt je kind je iets. Hij heeft een vieze luier, voelt zich niet lekker of er zit een boertje dwars. Soms weet je waarom je kind huilt. Maar soms ook niet. Hoe lang huilen is normaal? We leggen je meer uit over het huilgedrag van je baby.

Hoe vaak en hoe lang huilt een baby gemiddeld?

Vlak na de geboorte huilen baby's 1 tot 1,5 uur per dag. Dat wordt meer. De piek is rond de 6^e tot 8^e week. Dan huilt een kind 2 tot 2,5 uur per dag. Rond 3 maanden is de huiltijd weer 1 tot 1,5 uur per dag. Tot zijn eerste verjaardag blijft dit het gemiddelde.

Omgaan met huilen

Soms blijft een baby huilen, wat je ook probeert. Het is niet vreemd als je daardoor moe, wanhopig of boos wordt. Als dat gebeurt, leg de baby dan rustig op een veilige plaats. Loop zelf even weg. Zo geef je jezelf en je baby even rust.

Schudden is levensgevaarlijk

Hoe radeloos je ook bent: schud je baby nooit heen en weer. Een kind kan er blijvend gehandicapt door raken of er zelfs aan doodgaan. Een babyhoofd is groot. De nek is nog niet sterk. Hersenen kunnen tijdens het schudden hard tegen de schedel botsen. De kans op blijvende schade is 60%. Vraag daarom anderen om hulp als het je te veel wordt. Zorg dat je genoeg rust krijgt. Je kunt beter omgaan met een huilende baby als je ook goed voor jezelf zorgt.

Wist je dat vliegtuigje of hop-paardje-hop spelen met een baby hetzelfde effect kan hebben als schudden.

Zorg dat ook opa's, oma's, broertjes, zusjes, vrienden en de oppas dit weten.

“Er gaat een wereld
voor me open nu ik
de signalen sneller
herken.”

*Jamilla Koopman,
moeder van Evi (3 maanden)*

Huilen hoort erbij

Huilen is voor een baby dé manier om te laten weten wat er aan de hand is. Het hoort erbij. Baby's huilen ook om de dag te verwerken. Baby's die zich goed voelen, huilen minder. Deze 7 tips kunnen je helpen:

1. Op tijd slapen

Leg je kind bij de eerste tekenen van vermoeidheid in bed. Zo krijgt hij genoeg rust. Je herkent vermoeidheid aan:

- Bleek worden.
- Gapen.
- In de ogen wrijven.
- Jengelen.
- Drukker worden.
- Geen oogcontact meer willen maken.

2. Lekker in bed

Veel baby's houden van stevigheid bij het slapen. Dit geeft ze een gevoel van geborgenheid. Maak het bed daarom kort op en leg je kind met de voeten dicht bij het voeteneind. Als je jouw baby goed instopt met de dekens en lakens strak onder het matras, voelt hij zich het fijnst.

3. Vaste plekken

Maak het leven voor je baby voorspelbaar. Bij iedere actie hoort een vaste plek:

- Slapen in bed.
- Spelen in de box.
- Reizen in de Maxi-Cosi.

Baby's die weten wat ze kunnen verwachten, huilen meestal minder.

Huilt je kind ineens anders dan normaal? Dan is er misschien iets bijzonders aan de hand. Ga naar de dokter wanneer je baby kreunend, zwak, diep, geluidloos of juist hoog en indringend huilt.



4. Vaste verzorger(s)

Een baby voelt zich het veiligst bij de vader, moeder of een andere vaste verzorger. Een huilende baby wordt het liefst getroost door iemand die hij kent.

5. Rustig aan

Het tempo van een baby ligt veel lager dan dat van volwassenen. Je kind voelt zich het prettigst als je zijn tempo aanhoudt. Zelf wakker worden is fijn. Thuis zijn als het tijd is om te slapen ook. Maak liever niet meer dan één uitstapje per dag.

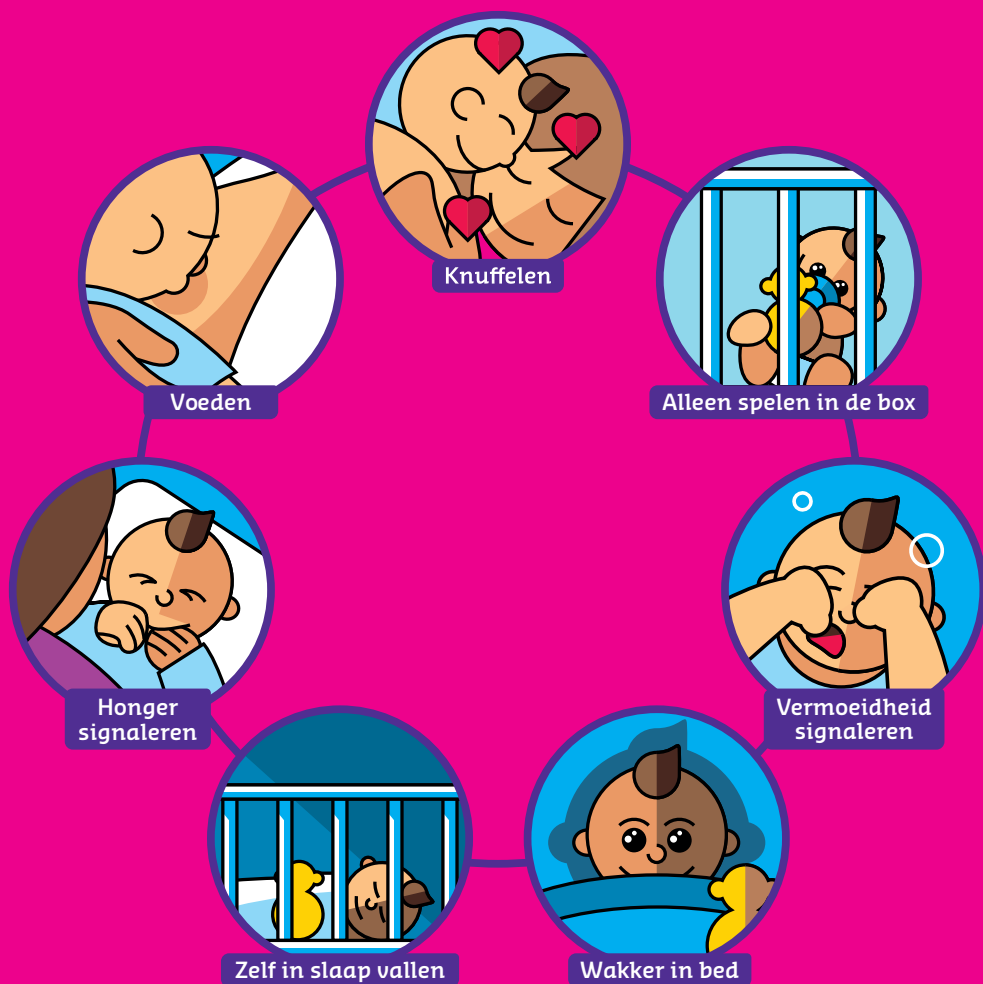
6. Weinig prikkels

Te veel ervaringen en prikkels maken baby's onrustig en oververmoeid. Beperk daarom geluid en licht van muziek, televisie of andere beeldschermen. Geef je kind pas bewegend speelgoed als het ouder is dan 3 maanden. Het is niet nodig om je kind voortdurend te vermaken. Het is al leuk om de eigen handen of stem te ontdekken.

7. Voorspelbare volgorde

Voor kleine kinderen zijn rust en regelmaat prettig. Voor regelmaat zorg je als alles in dezelfde volgorde gebeurt. Zo voelt een kind zich vertrouwd en veilig. Wil je weten hoe je voor regelmaat kunt zorgen? Kijk naar de cirkel van rust en regelmaat. Die kan jou helpen.

De cirkel van rust en regelmaat



Wat doet CJG Rijnmond?

Het CJG is er voor jou als (aanstaande) ouder en voor je kind. We volgen de groei en ontwikkeling van kinderen van 0 tot 18 jaar en onderzoeken hun gezondheid. Elk jaar zien we ongeveer 275.000 kinderen op één van onze locaties, maar we komen ook thuis, op school of online. Van Brielle tot Barendrecht en van Rhoon tot Rotterdam: we zijn altijd in de buurt.

In elke fase van het leven van je kind, van baby tot puber, kun je bij ons terecht. Ook tijdens de zwangerschap helpen we je graag. Heb je vragen over opvoeden, opgroeien of gezondheid? Onze professionals, zoals jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten en (ortho)pedagogen, staan voor je klaar met antwoorden en advies. Zo ondersteunen wij jou bij de grootste opgave in een mensenleven.

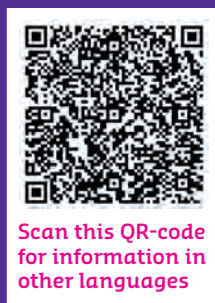
Zo neem je contact met ons op

Je vindt ons online én offline. Bijvoorbeeld via telefoon of WhatsApp. Kijk voor alle manieren op cjgrijnmond.nl/contact.



“Geen vraag
is ons te gek!”

Daniëlle, coördinator Service & Contact



Scan this QR-code
for information in
other languages



088 - 20 10 000



cjgrijnmond.nl



mijn.cjgrijnmond.nl

Volg ons:

@CJG Rijnmond

