



CJG Rijnmond

# 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 belangrijkste manier om te laten weten: 'Er is iets aan de hand'. Door te huilen vertelt een kind jou iets: hij heeft een vieze luier, voelt zich niet lekker of er zit een boertje dwars. Soms snap je snel waarom jouw kind huilt, maar het kan ook dat de oorzaak je een raadsel is. En hoe lang huilen is normaal? We leggen je graag meer uit over het huilgedrag van jouw baby.

## Honger, kramp of luieruitslag?

Huilen is net als praten. Als je moe bent, praat je anders dan wanneer je ergens van schrikt. Met huilen werkt het precies zo: een baby kan ook op verschillende manieren huilen. Huilt een kind in korte, forse stoten? Dan gaat het meestal over honger of dorst. Een kind kan ook last hebben van de kou of buikkrampjes. Bij langgerekt en zeurderig huilen komt er misschien een tand door, heeft hij luieruitslag of wil hij verschoond worden. Baby's kunnen ook zeurderig huilen als ze aandacht of afleiding nodig hebben. Na verloop van tijd ga je de verschillende huilgeluiden herkennen. Let ook op de lichaamstaal: als een kind huilend de gebeurtenissen van de dag verwerkt, heeft hij vaak de handjes open.

## Hoe vaak en hoe lang huilt een baby gemiddeld?

Vlak na de geboorte huilen baby's gemiddeld één tot anderhalf uur per dag. Dat bouwt op met een piek rond de zesde tot achtste week. Dan huilt een kind gemiddeld twee tot tweeënhalf uur per dag. Rond 3 maanden is de huiltijd weer één tot anderhalf uur per dag. Tot aan 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 en loop zelf even weg. Op die manier geef je jezelf en je baby even rust.

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

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



### Schudden is levensgevaarlijk

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

Vliegtuigje of hop-paardje-hop spelen met een baby, kan hetzelfde effect hebben als schudden. Zorg dat ook opa's, oma's, broertjes, zusjes, vrienden en de oppas dit weten en begrijpen.

“Roken in het  
bijzijn van je kind  
kan een belangrijke  
oorzaak zijn van  
extreem huilen.”

*Bianca, jeugverpleegkundige*

## Huilen hoort erbij

Omdat huilen voor een baby dé manier is om te laten weten wat er aan de hand is, hoort het erbij. Baby's huilen bijvoorbeeld ook om de dag te verwerken. Je kunt er wel voor zorgen dat jouw baby zich zo prettig mogelijk voelt. Zo verklein je in veel gevallen de gemiddelde huiltijd: baby's die zich goed voelen, huilen minder. Deze zeven tips kunnen je helpen.

### 1. Op tijd slapen

Leg je kind bij de eerste tekenen van vermoeidheid in bed. Zo krijgt hij voldoende kans om uit te rusten. Als baby's bleek worden, gapen, in de ogen wrijven, jengelen, drukker worden en geen oogcontact meer willen maken, is het tijd om naar bed te gaan.

### 2. Lekker 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 het 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

Je maakt het leven voor jouw baby voorspelbaar als bij iedere actie een vaste plek hoort. Slapen in bed, spelen in de box, reizen in de Maxi-Cosi, enzovoorts. Baby's die weten wat ze kunnen verwachten, huilen meestal minder.

### 4. Vaste verzorger(s)

Een baby voelt zich het meest veilig en geborgen 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. Jouw kind voelt zich het prettigst als je zijn tempo aanhoudt. Zelf wakker worden is fijn en thuis zijn als het tijd is om te slapen ook. Maak liever niet meer dan één uitstapje per dag.

### 6. Weinig prikkels

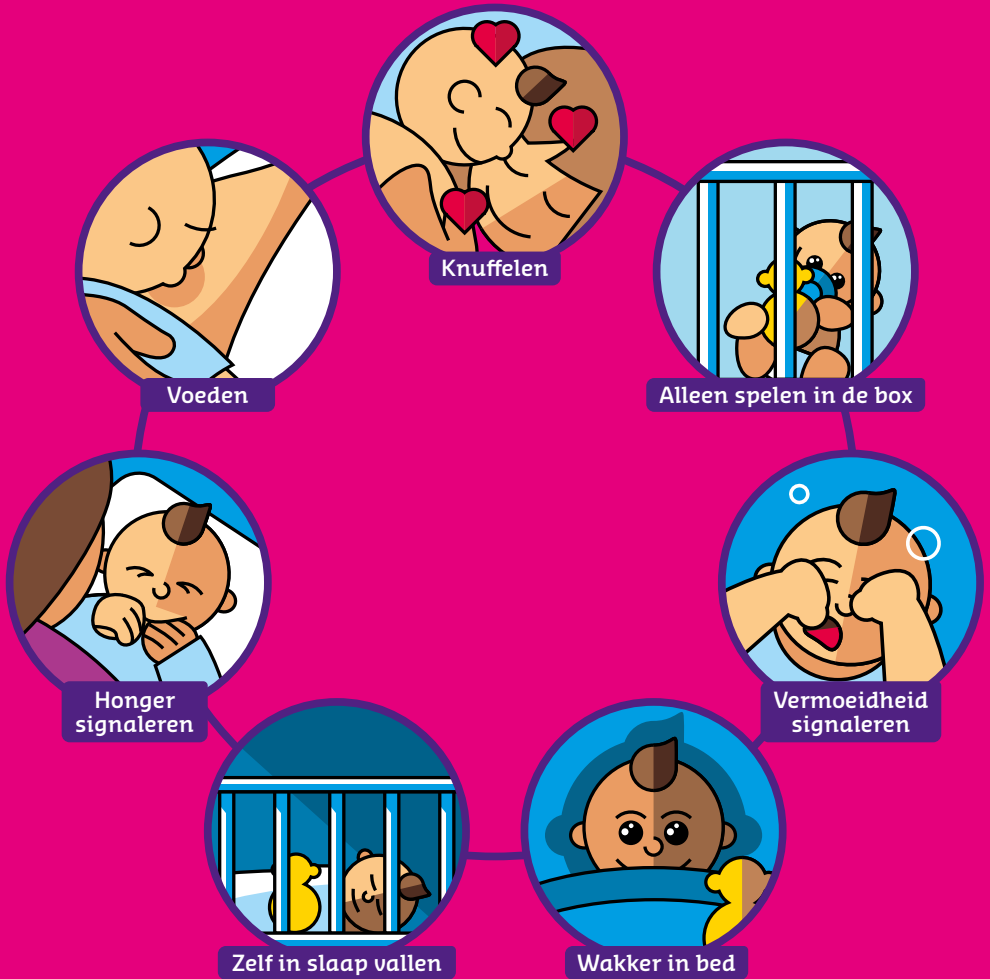
Te veel ervaringen en prikkels maken baby's onrustig en oververmoeid. Beperk daarom geluid en licht van muziek, televisie of andere beeldschermen. En geef je kind pas bewegend speelgoed als het ouder is dan 3 maanden. Het is niet nodig om je kind voortdurend te vermaken. Het is al leuk om de eigen handen 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 eens naar de cirkel van rust en regelmaat. Die kan jou helpen.

Huilt je kind ineens anders dan normaal? Dan is er misschien iets bijzonders aan de hand. Wanneer je baby kreunend, zwak, diep, geluidloos of juist hoog en indringend huilt, kun je het best naar de huisarts gaan.

# De cirkel van rust en regelmaat



## Wat doet CJG Rijnmond?

Het CJG is er voor jou als ouder en jouw kind. Wij zien alle kinderen van 0 tot en met 18 jaar en hun ouder(s). Ons werkgebied strekt zich uit van Brielle tot Barendrecht en van Rhoon tot Rotterdam. Zo'n 275.000 kinderen komen jaarlijks langs op één van onze ruim 50 CJG-locaties of ontmoeten we thuis, op school of online.

## Geen vraag is ons te gek

In elke fase van het leven van jouw kind, van baby tot puber, kunnen we je helpen. Of je nu vragen hebt over

opvoeden, opgroeien of gezondheid.

Onze professionals zoals jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)-assistenten en (ortho)pedagogen staan voor je klaar. Zij ondersteunen jou bij de grootste opgave in een mensenleven.

## Contact

Je vindt ons online en offline, via telefoon of WhatsApp. Kijk voor alle contact mogelijkheden op [cjgrijnmond.nl/contact](https://www.cjgrijnmond.nl/contact). Ook staat er op onze website een overzicht van cursussen en themabijeenkomsten die wij aanbieden.



“Geen vraag  
is ons te gek!”

*Daniëlle, coördinator Service & Contact*



088 - 20 10 000



[cjgrijnmond.nl](https://www.cjgrijnmond.nl)



[cjgouderportaal.nl](https://www.cjgouderportaal.nl)

**Volg ons:**  
CJG Rijnmond

