



Mei 2025

**Gratis mini-gids voor
ouders van een (huil)baby**

Waarom het huilen van je baby je zó raakt

.... en wat jij als ouder kunt doen

Voor jou, ouder die overloopt van vermoeidheid. Die zich machteloos voelt en zich soms afvraagt of iemand dit echt begrijpt. En die toch elke dag opnieuw probeert het beste te doen voor je kind.

Misschien herken je dit:

- Je hebt álles geprobeerd.
- Je baby huilt (veel).
- Je bent moe, onzeker, verdrietig en soms boos.

Je bent niet alleen. En belangrijker nog: je doet het niet verkeerd.

Deze gids is er om jou als ouder te steunen. Niet met perfecte oplossingen, maar met herkenning, uitleg en een klein beetje ruimte om weer adem te halen. Want huilen doet iets met je. En daar mag je bij stilstaan.

1. Waarom huilen je zó raakt

Je bent als ouder van nature gevoelig voor het huilen van je baby. Het is een overlevingsmechanisme: het geluid van huilen triggert automatisch jouw stresssysteem. Je hartslag stijgt, je spieren spannen zich aan en je focus versmalt. Alles in jou roept: "Help je baby!"

Dat is logisch en functioneel: huilen is de manier waarop baby's communiceren dat ze iets nodig hebben. Honger, pijn, ongemak, nabijheid. Maar als het huilen blijft aanhouden, ook als je álles al geprobeerd hebt, dan blijft dat stresssysteem actief. Je raakt overprikkeld, gespannen en soms zelfs wanhopig. Dat maakt het emotioneel en lichamelijk uitputtend.

Je lichaam staat continu paraat, zonder dat er een duidelijke oplossing komt. En dat kan je het gevoel geven dat je tekortschiet, terwijl je in werkelijkheid reageert zoals elke betrokken ouder zou doen.

Het is psychologisch

Het huilen van je baby raakt je ook op een diep emotioneel niveau. Je voelt je misschien verantwoordelijk om het te stoppen, alsof jouw waarde als ouder bepaald wordt door of je je baby wel of niet stil krijgt – alsof je pas een 'goede ouder' bent als het huilen stopt. Elke keer dat het huilen aanhoudt, kan dat voelen als een afwijzing van je inzet, je liefde, je geduld.

Je gaat twijfelen: "Doe ik iets fout? Zie ik iets over het hoofd? Waarom lukt het mij niet, terwijl het anderen wel lijkt te lukken?"

Maar dat is niet terecht. Veel baby's huilen intens, zónder dat daar een duidelijke reden voor is. En zónder dat jij iets verkeerd doet. Het ligt niet aan jouw liefde of inzet. In tegendeel: je probeert alles, steeds opnieuw. En dat maakt jou juist een betrokken en liefdevolle ouder.

Het is sociaal

Je staat er niet alleen voor, maar zo voelt het vaak wel. Familie, vrienden of vreemden op straat hebben allemaal een mening. Ze stellen vragen of geven ongevraagd advies: "Misschien moet je hem gewoon laten huilen" of "Bij mij werkte dit meteen". En al bedoelen ze het goed, het kan voelen alsof je wordt beoordeeld.

Je merkt dat je je gaat verantwoorden. Of terugtrekken. Je voelt je alleen, terwijl je juist steun nodig hebt. De constante sociale druk maakt het huilen niet alleen een uitdaging thuis, maar ook daarbuiten. Het

2. Wat dit niet betekent

Misschien voelt het alsof je tekortschiet. Alsof jij iets niet goed doet, of niet sterk genoeg bent. Maar dat is niet zo:

- Je bent geen slechte ouder. Je bent een ouder die z'n best doet in een extreem moeilijke situatie.
- Je hebt niets fout gedaan. Het ligt niet aan jouw inzet, liefde of manier van zorgen.
- Je hebt geen 'makkelijkere baby nodig' om het goed te doen. Je doet het al goed, ook al voelt dat soms niet zo.

Het huilen zegt iets over je baby én over het proces waar jullie samen doorheen gaan. Het zegt niets negatiefs over jouw waarde als ouder.

Geef ruimte aan je gevoel

Boos, verdrietig, machteloos? Alles mag er zijn. Emoties zijn geen teken van zwakte, maar een gezonde reactie op een intense situatie. Door ruimte te geven aan wat je voelt, voorkom je dat die gevoelens zich opstapelen en je overspoelen.

Ook je baby is gebaat bij een ouder die zichzelf niet verliest in het onderdrukken van emoties. Je hoeft het verdriet of de frustratie niet weg te maken. Door mild te zijn voor jezelf, leer je je baby dat emoties er mogen zijn – en dat is een waardevol voorbeeld.

Jouw gevoel doet ertoe. Het mag er zijn. Juist omdat jij zoveel geeft.

Gun jezelf een adempauze

Je hoeft er niet altijd 24/7 te staan. Soms is het meest liefdevolle wat je kunt doen: even afstand nemen. Even ademen. Even voelen dat jij ook een mens bent met grenzen.

Als het veilig is, leg je baby dan even in zijn bedje en geef jezelf een korte pauze. Ga naar een andere kamer, adem diep in en uit, drink een glas water. Vraag iemand om even over te nemen als dat kan.

Een paar minuten kunnen al helpen om weer op adem te komen, letterlijk en figuurlijk. Niet om afstand te nemen van je baby, maar om

3. Wat jij wél kunt doen

Iets vernieuwends om te proberen: de "omgekeerde check-in"

De meeste ouders stellen zichzelf voortdurend de vraag: "Wat heeft mijn baby nodig?" Deze oefening draait het even om.

1. Zet een timer op 1 minuut.
2. Stel jezelf deze vraag: *Wat heb ik nu nodig om er voor mijn baby te kunnen zijn?*
3. Schrijf het antwoord op of spreek het zachtjes uit.
4. Laat het antwoord er zijn, zonder oordeel. Misschien is het rust. Of aanraking. Of even niets. Het hoeft niet opgelost. Alleen erkend.

Door regelmatig óók bij jezelf in te checken, vergroot je je veerkracht en geef je jezelf erkenning. Niet alleen je baby verdient zorg, jij ook.

Kleine oefening: kalmeer jezelf met een ankerpunt (voor betere co-regulatie)

Als je baby blijft huilen, kun je makkelijk overspoeld raken. Je ademhaling zit hoog, je spieren staan strak, je hoofd draait overuren. In plaats van direct te

proberen het huilen te stoppen, kun je eerst jezelf kalmeren. Waarom? Omdat baby's zich reguleren via jou – dit heet *co-regulatie*. Jouw lichaam geeft signalen van rust of spanning af, waar je baby onbewust op reageert.

Een manier om dat te doen is door een ankerpunt te gebruiken. Een ankerpunt helpt je om even terug te keren naar rust in je eigen lijf.

Zo werkt het:

1. Zet je voeten stevig op de grond.
2. Breng je aandacht naar een plek in je lichaam die neutraal of rustig aanvoelt (bijvoorbeeld je handen of je benen).
3. Adem daar bewust naartoe. Laat je schouders zakken. Ontspan je kaken.
4. Zeg in jezelf: "Ik ben hier. Ik adem. Ik doe wat ik kan."

Door eerst jezelf tot rust te brengen, help je je baby zich uiteindelijk ook veiliger en rustiger te voelen. Dat is geen truc, maar een biologisch principe van afstemming tussen ouder en kind – precies wat co-regulatie betekent.

Weerbaar tegen meningen: jouw vaste antwoordzin

Sociale druk en ongevraagde adviezen kunnen je als ouder uit balans brengen. Bereid daarom een korte zin voor die je kunt gebruiken wanneer iemand iets zegt wat je raakt of verwacht, zoals: "Misschien moet je hem gewoon laten huilen", "Je maakt het jezelf te moeilijk", of "Bij mij sliep hij toen allang door".

Zo hoeft je jezelf niet steeds uit te leggen of te verdedigen.

Voorbeelden:

- "We doen wat voor ons werkt."
- "We volgen het tempo van ons kindje."
- "Dank je, we hebben er goed over nagedacht."
- "Het is een moeilijke tijd, maar we doen het samen."

Kies een zin die bij je past en gebruik die telkens opnieuw. Het helpt je om bij jezelf te blijven, je grenzen aan te geven en je energie te bewaren voor wat er echt toe doet: jij en je baby.

4. Tot slot: je hoeft het niet alleen te doen

Deze gids is een begin. Een uitnodiging om wat liever te zijn voor jezelf. Wil je verder leren hoe je met meer rust, mildheid en vertrouwen deze periode doorkomt?

Dan is mijn uitgebreide online cursus (ook beschikbaar als boekvariant) *Blij met mijn (huil)baby* er voor jou. Niet om je baby te veranderen, maar om jou als ouder te versterken.

Bekijk het aanbod via

<https://https://sweetyoungchild.com/diensten.php>

Je bent niet alleen.

Liefs, Anne - *Sweet Young Child*.