



Mei 2025

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

5 veelvoorkomende misverstanden over huilbaby's

... en wat jij als ouder wél nodig hebt

Voor jou, ouder die twijfelt aan zichzelf, zich soms schaamt of afvraagt: "Zou ik dit anders moeten doen?"

Het krijgen van een huilbaby is geen gevolg van verkeerd ouderschap. En toch voelen veel ouders dat wel zo.

In deze gids nemen we vijf veelgehoorde misverstanden onder de loep – uitspraken of overtuigingen die je als ouder onzeker maken, maar die niet kloppen. Je vindt hier geen oordeel, maar helderheid en steun.

1. "Je verwent je baby als je hem steeds oppakt"

Wat vaak wordt gezegd: "Hij huilt omdat hij weet dat jij hem steeds oppakt."

Wat klopt: Baby's huilen niet om je te manipuleren, maar omdat ze je nodig hebben. Nabijheid is een basisbehoefte. Je baby zoekt veiligheid, en die vindt hij in jouw armen. Dat is geen verwennen – dat is hechting.

Wat jij nodig hebt: Het vertrouwen dat je je baby niet 'verpest' door er voor hem te zijn. Juist door in te gaan op de behoefte aan nabijheid, leg je de basis voor een veilig gevoel en latere zelfstandigheid.

- Wil je hier dieper in duiken? Lees dan ook mijn blog over dit onderwerp op:

https://www.sweetyoungchild.com/nieuws_2.php?id=5

Nabijheid is een basisbehoefte. Je baby zoekt veiligheid, en die vindt hij in jouw armen. Dat is geen verwennen – dat is hechting.

2. "Alle baby's huilen, dus dit hoort erbij"

Wat je vaak hoort (of zelf denkt): "Alle baby's huilen, toch? Dus waarom voelt dit dan zó zwaar?"

Misschien zegt iemand het tussen neus en lippen door. Misschien zie je andere ouders die ogenschijnlijk fluitend door de babytijd gaan. Of misschien is het je eigen innerlijke stem die fluistert dat je je niet zo moet aanstellen. En toch: jouw ervaring is echt. En jouw gevoel doet ertoe. Het kan verwarrend zijn als anderen doen alsof het normaal is, of als je jezelf verwijt dat je het moeilijk vindt. Maar het is logisch dat jij het zwaar hebt, en je hoeft je daar niet schuldig of zwak om te voelen. Je mag dit lastig vinden – want dat ís het ook.

Wat klopt: Alle baby's huilen, maar niet in dezelfde mate. Zo'n 15 tot 20% van de baby's huilt extreem veel zonder duidelijke medische oorzaak. En dat maakt jouw ervaring écht anders dan gemiddeld.

Wat jij nodig hebt: Erkenning. Begrip dat jouw situatie anders is. Zwaarder. En dat jij daarin niet tekortschiet. Je hebt rust nodig, steun, en het besef dat het oké is om dit moeilijk te vinden. Je hoeft jezelf niet weg te cijferen omdat anderen het 'ook zwaar hebben'.

3. "Je moet gewoon een strak schema aanhouden"

Wat vaak wordt gezegd: "Hij heeft gewoon structuur nodig, dan stopt het huilen vanzelf."

Wat klopt: Sommige baby's varen goed op structuur, maar bij huilbaby's werkt dat lang niet altijd. Hun eigen ritme is vaak onvoorspelbaar, en hun signalen zijn moeilijker te lezen. Daardoor kan een vast schema hen juist uit balans brengen. Sommige baby's raken overprikkeld, anderen krijgen juist te weinig stimulatie of nabijheid en worden daar onrustig van.

Daarnaast kunnen ook factoren als temperament, onrijpheid van het zenuwstelsel, pijn, reflux, voedselovergevoeligheid, groeispurten, hooggevoeligheid of een intensieve verwerking van de geboorte een rol spelen. Een strak schema biedt dan niet automatisch rust – het kan zelfs extra spanning geven als het niet past bij wat jouw baby nodig heeft.

Voor sommige baby's biedt structuur juist wél houvast. Het is dus geen kwestie van goed of fout, maar van afstemmen.

Wat jij nodig hebt: De ruimte en het vertrouwen om los te laten wat 'hoort' of 'zou moeten'. Flexibiliteit om te kijken naar jouw baby, en te ontdekken wat werkt voor jullie samen. Ouderschap volgt geen vast stappenplan. Het vraagt om afstemmen, meebewegen en steeds opnieuw voelen wat klopt voor jou en je baby – het is een proces van afstemmen tussen jou en je kind. Sommige baby's varen goed op structuur, maar bij huilbaby's werkt dat lang niet altijd. Overstimulatie, temperament of onrijpheid van het zenuwstelsel kunnen meespelen. Te veel strakheid kan juist spanning geven.

En het vertrouwen om af te wijken van 'de regels' als dat beter voelt. Ouderschap volgt geen vast stappenplan. Het vraagt om afstemmen, meebewegen en steeds opnieuw voelen wat klopt

4. "Na een paar weken hoor je weer gewoon mee te draaien"

Wat vaak wordt gedacht of verwacht: Dat je – na de kraamtijd – weer 'gewoon' meedoet. Terug aan het werk, sociaal actief, energiek en dankbaar. Alsof de babytijd zwaar mag zijn, maar alleen tijdelijk en gedoseerd.

Wat klopt: De eerste periode met een huilbaby is geen gewone aanpassingsfase. Het is een periode van extreme vermoeidheid, chronische stress, emotionele uitputting en sociaal isolement. Ouders moeten vaak blijven functioneren terwijl ze nauwelijks slapen, voortdurend alert zijn en zich continu machteloos voelen.

Wat veel mensen niet beseffen, is dat het stresssysteem van ouders in deze periode constant 'aan' staat. Dat zorgt niet alleen voor uitputting, maar kan ook lichamelijke en mentale klachten veroorzaken – van geheugenproblemen tot burn-out. Als je dan ook nog van jezelf (of je omgeving) moet 'meedraaien' alsof alles normaal is – met werk, sociale verplichtingen of administratie – dan kan dat een ongezonde en onhoudbare situatie worden.

Toch wordt er vaak verwacht dat je snel weer doorgaat. Dat is niet realistisch. Het is – op veel vlakken – onmenselijk.

Wat jij nodig hebt: Begrip voor de ernst van jouw situatie. Niet de verwachting dat je doorgaat alsof er niets aan de hand is, maar ruimte om stil te vallen. Om tijdelijk níet te presteren of beschikbaar te zijn. Ouderschap van een huilbaby vraagt om herstel, rust en ondersteuning – geen haast of druk om te voldoen aan een norm die niet voor jou is gemaakt.

5. "Het ligt aan jou"

Wat vaak wordt gevoeld: "Als ik het goed deed, huilde hij niet zoveel. Misschien voel ik niet goed aan wat hij nodig heeft. Misschien doe ik het verkeerd."

Wat klopt: Dit is een gedachte die veel ouders van een huilbaby – vaak in stilte – met zich meedragen. En het is een van de pijnlijkste. De waarheid is: je doet waarschijnlijk al méér dan je ooit voor mogelijk had gehouden. Huilen is vaak geen reactie op wat jij doet of laat, maar op een combinatie van factoren waar jij geen controle over hebt. Denk aan temperament, prikkelverwerking, het zenuwstelsel, of gewoon de intensiteit waarmee jouw baby deze wereld ervaart.

Wat jij nodig hebt: Herinnering aan het feit dat liefdevol aanwezig zijn belangrijker is dan het huilen kunnen stoppen. Je hoeft het niet perfect te doen – je bent genoeg zoals je bent. Je hebt geen nieuwe methode nodig, maar zachtheid voor jezelf. En de erkenning dat wat jij draagt, groot is. Maar dat jij het draagt met moed en liefde. Van je omgeving, maar vooral van jezelf. Je doet het niet fout. Je doet iets ongelooflijk moeilijks, en je doet het met liefde.

Wat jij als ouder wél nodig hebt

Niet nog meer goedbedoelde adviezen. Maar:

- Begrip, zonder oordeel.
- Informatie die klopt.
- Praktische steun en mentale ruimte.

Wil je meer handvatten, steun en herkenning? Dan is mijn online cursus (ook beschikbaar als boek) *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*