

Tips bij een huilbaby

- Zorg voor rust en regelmaat om met prikkels van buitenaf te kunnen omgaan (op een vast tijdstip eten, slapen...). Zo leert je kind wanneer het tijd is om te gaan slapen en op welke manier hij dat dan zelf duidelijk kan maken met zijn huilen.
- Troost je kind, laat hem niet huilen. Wanneer je jouw baby laat huilen, geef je hem het gevoel er alleen voor te staan. Het kan zijn dat je jouw kind niet stil krijgt. Laat je kind dan in je armen uithuilen.
- Ga na wat de medische verklaring zou kunnen zijn.
- Ga op tijd en stond je batterijen weer opladen en laat iemand anders eens voor de baby zorgen.
- Breng het huilen in kaart. Met een juist beeld van het huilgedrag van je baby krijg je een betere kijk en kan je de zaken makkelijker relativeren. Noteer nauwkeurig hoeveel en op welke momenten je baby huilt. Je kan per dag nagaan of het stilaan lijkt te beteren. Misschien ontdek je een regelmaat in de huilbuien en kan je erop inpikken door bijvoorbeeld tijd voor je baby vrij te maken wanneer hij niet huilt.
- Profiteer van de momenten waarop je kind kalmer is om op een aangename manier contact te hebben met je kind. Probeer uit te zoeken wat het leuk vindt: stemwisselingen, het maken van grimassen, bepaalde gebaren. Misschien vindt je baby het prettig dat hij gedragen wordt en dat er tegen hem wordt gepraat. Op zulke ogenblikken kan je jouw problemen vergeten en genieten van je kind.
- Wanneer je baby 's nachts vaak huilt, leg hem dan niet zo ver mogelijk van jou vandaan zodat je hem niet meer hoort. Dit is niet veilig. Als je zijn bedje zo dicht mogelijk bij je eigen bed plaatst, hoef je niet telkens uit bed. Laat hem echter niet wennen aan het slapen bij jou in bed of aan het op de arm in slaap vallen.
- Geef je baby een babymassage. Een zachte massage met warme handen en wat babyolie maakt veel baby's rustiger. Een warm badje kan ook helpen.

