



Waarom je baby huult  
en hoe je je kind kunt troosten

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vertaling: Marianne Palm

Vormgeving: Steven Theunis, Armée de Verre Bookdesign

Oorspronkelijke titel: *Keine Angst vor Babytränen. Wie Sie durch Achtsamkeit das Weinen Ihres Babys sicher begleiten. Das Elternbuch*

Oorspronkelijke uitgever: Psychosozial-Verlag, Gießen

© Nederlandse editie: Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019

© Psychosozial-Verlag, Gießen, 2019 (2018), [www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

D/2019/45/569 – NUR 853 – ISBN 978 94 014 6362 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Waarom  
je baby  
huilt

---

en hoe je  
Thomas Harms je kind  
kunt  
troosten

---



# Inhoud

Woord vooraf	7
Alles in één oogopslag	11
<b>Deel 1 Wat je baby je wil vertellen</b>	17
De wereldtaal van baby's	19
Wat heeft het huilen van een baby met hechting te maken?	23
Huilen om stress te ontladen	28
De drie vormen van babyhuilen	40
Een baby heeft allerlei soorten behoeften	45
De emotionele verwerking van vroege trauma's	57
<b>Deel 2 Ouder zijn in een crisissituatie</b>	83
Met de rug tegen de muur	85
De doodlopende weg van de afleiding	105
De kunst een goede vuurtoren te zijn	117
<b>Deel 3 Begeleid babyhuilen in de praktijk</b>	135
Hoe je je kunt voorbereiden op het huilen van je baby	137
Fasen van het babyhuilen	153
Nooduitgangen bij begeleid babyhuilen	167
De weg naar professionele hulp	183
Tot slot	199
Dankwoord	205
Literatuur	207



# Woord vooraf

---

Babyhuilen vraagt om bestaansrecht in onze wereld. Baby's willen ons als ze huilen iets belangrijks zeggen. Soms willen ze ons zelfs een heel verhaal vertellen.

---

## Eén taal voor alle baby's

---

Net als de meeste vaders en moeders over de hele wereld weet ook jij hoe zwaar en vermoeiend het kan zijn als je baby huilt. Het is geen uitzondering dat ouders al enkele weken na de geboorte twijfelen over hun kunnen, omdat ze de expressie- en gevoelstaal van hun baby niet goed kunnen ontcijferen en beantwoorden. Ze willen niets liever dat hij gelukkig en tevreden in hun armen rust.

Als het huilen aanhoudt, kunnen ouders en baby in een vicieuze cirkel terechtkomen: gevoelens van stress en onzekerheid bij de ouders en het ontroostbare gehuil van hun baby voeden elkaar dan over en weer. Soms wordt dit zo erg dat ouders volledig vertwijfeld en gefrustreerd raken, omdat ze ondanks alle inspanningen hun huilende kind niet kunnen helpen en er niet in lijken te slagen om een echte band met hem op te bouwen.

De belangrijkste boodschap van dit boek is dat het belangrijk is om goed in de gaten te houden wat je eigen lichaam je vertelt. Het is een belangrijke voorwaarde om de behoeften en gevoelens van je kind beter te begrijpen en er beter op te reageren. Hiervoor moet je – en daar is wel wat oefening voor nodig – de reacties, ge-

waarwordingen en boodschappen van je lijf goed in de gaten houden als je met je kind speelt, het masseert, het koestert of in je armen houdt terwijl het bitter huilt. Uiteraard zal een deel van je aandacht altijd bij je kind zijn, maar ik wil je leren om tegelijk ook de verschillende sensaties en reacties van je lijf nauwlettend te observeren en te analyseren.

---

‘Aandachtig luisteren naar je kind én naar jezelf is een voorwaarde om de behoeften en gevoelens van je baby te begrijpen.’

---

Ik wil graag duidelijk maken waarom die ‘innerlijke draad’ naar je lichaam – ik noem dat in dit boek ‘zelfverbinding’ – voor jou de belangrijkste hulpbron en reddingslijn kan worden om ook in

moeilijke momenten van de dagelijkse opvoeding – bijvoorbeeld het huiluurtje van je baby – het hoofd boven water te houden. Als het je lukt om de verbinding met wat je lichamelijk ervaart in stand te houden, zal het makkelijker zijn om voor je baby bereikbaar te blijven en zul je minder snel meegesleurd worden door je eigen ‘verhitte’ emoties.

## Over goede moeders en goede vaders

---

Veel ouders denken dat ze pas dan een goede moeder of goede vader zijn als ze erin slagen om hun baby het ervaren van verdriet en narigheid – en daarmee ook de expressie van hun huilen – te besparen. Natuurlijk zul je ook na het lezen van dit boek



---

‘Het is niet jouw taak om je kind elk onprettig gevoel, elke pijn en elke traan te besparen. Het is jouw taak om er gewoon te zijn.’

---

nog altijd proberen om een goede moeder of vader te zijn, maar mogelijk zul je het begrip ‘goede moeder’ of ‘goede vader’ anders definiëren. Een kind moet zijn gevoelens kunnen uiten. Een kind mag dus ook huilen. Als ouder komt het erop neer om een goede begeleider te zijn. Een begeleider die het niet als zijn taak ziet om zijn kind van begin af aan te vertellen hoe het leven in elkaar zit. Een begeleider die niet tot taak heeft om zijn kind elk gevoel van onbehagen, elk pijntje en elk verdriet te besparen. Ik hoop dat dit boek je kan helpen om op een lichamelijke, voelende en aanwezige manier bij je kind te zijn, terwijl het in zijn verscheidene ontwikkelingsfasen de respectieve uitdagingen en hindernissen zelfstandig overwint.

Misschien zal je belangrijkste inzicht zijn dat het genoeg is om er gewoon te zijn. Niet alleen als je kind een beroep op je doet, maar ook als je eigen lijf je vraagt te ervaren en te voelen. Want alleen wanneer we onszelf in al onze vitaliteit en levenskracht voelen, zijn we goede en nuttige begeleiders van onze kinderen. Als we de blik op onszelf richten, als we de gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die in ons ontstaan, waarnemen, hebben we een goede kans dat we zijn opgewassen tegen een crisis en dat we er rijper uit voortkomen.

## Wat je in dit boek zult vinden

- 1 Wat babyhuilen betekent
  - » Waarom huilt mijn baby?
  - » Wat heeft mijn baby van mij nodig om zich tijdens zijn huilperioden begrepen en goed begeleid te voelen?
- 2 Ouders in crisis
  - » Wat kan ik doen om tijdens de huilaanvallen van mijn baby een goede 'vuurtoren' voor hem te zijn, waarop hij zich kan oriënteren?
  - » Hoe raak ik de angst kwijt voor het huilen en de gevoelsuitingen van mijn baby?
  - » Hoe kan ik door bewust te ademen en mijn lichaam waar te nemen in een zekere en stabiele staat raken, zodat ik ook tijdens moeilijke momenten en stress in de omgang met mijn baby het hoofd koel en mijn hart warm houd?
- 3 Begeleiding van het huilen in de praktijk
  - » Wat kan ik concreet doen om mijn baby tijdens zijn hevige huilfasen zo te steunen dat hij zich geborgen en veilig voelt?

In hoofdstuk 2 en 3 vind je bovendien handige oefeningen die je in het dagelijks leven zullen helpen om je krachtbronnen te versterken.

# Alles in één oogopslag

---

Wat zijn de basisprincipes van dit boek?

---

## Ouders moeten een vuurtoren voor hun kinderen zijn

---

Een baby die door stormachtige gevoelens heen en weer wordt geslingerd, lijkt op een schip dat zich op een woelige zee een weg moet zoeken door brekende golven. Een schip heeft duidelijke oriëntatiepunten nodig om veilig in de haven terug te keren. Ook baby's hebben in deze moeilijke momenten een vuurtoren nodig die hun de weg wijst. Als ouder kun je deze taak veel beter uitvoeren wanneer je jezelf in je lichaam waarneemt en ervaart. Door in contact te staan met de gewaarwordingen en gevoelens van je eigen lijf, zul je spontaan de veiligheid en beschutting biedende haven worden die je kind voor zijn ontwikkeling nodig heeft.

## Ouders hebben een 'innerlijk koelsysteem' nodig voor hun 'verhitte' emoties

---

Wanneer je je ontroostbaar huilende baby begeleidt, kun je makkelijk in een maalstroom van je eigen kolkende gevoelens en stress worden meegezogen. De baby kan zijn vader of moeder

namelijk met zijn gevoel van onrust aansteken. In dit boek zal ik je daarom enkele eenvoudige ademhalings- en waarnemingsoefeningen meegeven, waarmee je een innerlijke toestand van grote stress en onrust kunt begeleiden en veranderen.

## **Relationele intelligentie heeft een lichaam nodig**

---

Baby's zijn afhankelijke wezens. Of ze zich gezond ontwikkelen, hangt ervan af of hun ouders hun signalen en boodschappen op een adequate manier kunnen ontcijferen en beantwoorden. Je kunt een baby helaas niet vragen wat hij nodig heeft. Je moet dus andere manieren zoeken om 'in te loggen' in de taal van zijn wereld en lichaam. Ik ben ervan overtuigd dat we een goed contact met onze baby krijgen als we met ons lichaam in verbinding blijven en de boodschappen die hij geeft bewust waarnemen. Als ons dat lukt, krijgen we van ons lichaam voortdurend aanwijzingen of de relaties die we onze baby aanbieden wel of niet 'passend' en 'harmonisch' zijn.

## **Een baby heeft boven alles veilige hechting nodig**

---

Het huilen van een baby maakt deel uit van een universele wereldtaal die alle zuigelingen spreken. Het garandeert dat het kind in zijn omgeving kan overleven. Als je baby huilt, is dat voor jou als ouder een signaal dat aan een belangrijke behoefte van je kind mogelijk niet is voldaan. Je baby huilt onder meer als hij niet tevreden is over iets. Het is heel logisch om hier als ouder gekwetst op te reageren. Als je echter de boodschappen van je kind echt wil kunnen horen en begrijpen, is het belangrijk dat je tijdens een huilaanval alert en liefdevol verbonden blijft met je kind én met je eigen lichamelijke gewaarwordingen.

## Baby's herinneren zich de pijn van een vroeg verlies van hechting

---

De overweldigende en eindeloos lijkende huilaanvallen van een baby, die doorgaans als excessief huilen worden omschreven, zijn onderdeel van een lichaamsherinnering aan problematische en zwakke relationele ervaringen. De wortels hiervan kunnen al in de zwangerschap en geboorte liggen. Aan het wegvallen van deze band kunnen sterk verschillende oorzaken ten grondslag liggen, die wij als ouders niet altijd in de hand hebben. Vaak blijkt dat niet alleen de baby maar ook de ouders de verbinding zijn kwijtgeraakt. Dit ligt in elk geval niet aan boos opzet, maar kan aan de meest uiteenlopende omstandigheden liggen.

Baby's huilen omdat ze moe zijn, honger hebben of behoefte aan nabijheid en hechting, maar ook omdat ze stress voelen. In dat laatste geval hebben ze een plaats nodig waar de door hen beleefde trauma's gehoord en begrepen worden. Hier kun je als ouder op een eenvoudige manier een enorm verschil maken. Alleen al een andere houding met betrekking tot het huilen kan je baby helpen om zichzelf te reguleren en deze stressvolle periode achter zich te laten.

---

‘Het is belangrijk ook de onprettige momenten van je baby te delen om samen van de mooie momenten te kunnen genieten.’

---

## Ontroostbaar babyhuilen heeft volwassenen nodig

---

Om je baby ouderlijk houvast en veiligheid te kunnen bieden, is het belangrijk om oog te hebben voor je eigen innerlijke verwondingen. Een baby heeft ouders nodig die niet handelen volgens het principe ‘ogen dicht en verder maar weer’. Het gaat er juist

om dat je als ouder ook oog hebt voor jezelf en je eigen gevoelens naar behoren leert te verzorgen. Dan wordt het veel makkelijker om je baby ook in emotioneel moeilijke momenten goed te ondersteunen.

---

‘Alleen wanneer je leert om je eigen gevoelens en innerlijke verwondingen waar te nemen en te accepteren, kun je je baby ook in emotioneel moeilijke situaties veilig begeleiden.’

---







## DEEL 1

# Wat je baby — je wil vertellen

De wereldtaal van baby's	19
Wat heeft het huilen van een baby met hechting te maken?	23
Huilen om stress te ontladen	28
De drie vormen van babyhuilen	40
Een baby heeft allerlei soorten behoeften	45
De emotionele verwerking van vroege trauma's	57



# 1 De wereldtaal van baby's

---

## Waarom huilen zuigelingen? En hoe huilen ze?

---

Al in de 19de eeuw hield de Engelse wetenschapper Charles Darwin zich intensief bezig met deze vraag. Hij beschrijft huilen als onderdeel van een omvangrijke expressietaal die baby's in staat stelt om hun behoeften en innerlijke gemoedstoestanden aan de wereld mee te delen:

*‘Wanneer kleine kinderen ook maar het kleinste pijntje te verduren hebben, een beetje honger of verdriet hebben, dan krijsen ze hard. Wanneer ze op deze manier huilen, doen ze hun ogen zo stijf dicht dat de huid eromheen rimpelt en dat hun voorhoofd wordt samengetrokken in een frons. De mond is ver geopend en de lippen zijn op kenmerkende wijze teruggetrokken, waardoor de mond de vorm van een vierhoek krijgt.’*

**HUILEN IS BELANGRIJK VOOR BABY'S** – maar waarom? Iedere volwassene weet hoe vermoeiend en zenuwslopend hun gehuil kan zijn. Maar wat levert huilen op vanuit het standpunt van het kind?

Allereerst kunnen we zeggen dat iedere baby huilt. Dit huilen is onderdeel van een omvangrijke wereldtaal van alle mensenkinderen. Overal op aarde – of dit nu in Europa is, in de oerwouden van Brazilië of bij de Inuit op de Noordpool – huilen zuigelingen op dezelfde manier. Als jouw baby huilt, bevindt hij zich dus in een bont gezelschap.

Huilen is onderdeel van een zeer omvangrijke expressietaal waarmee baby's hun lichamelijke toestand, behoeften en emoties aan hun omgeving meedelen. Een baby beschikt aan het begin van zijn leven over een zeer beperkt repertoire om zich te uiten. Naast huilen kan een pasgeborene op volgende manier communiceren:

- » **Door gezichtsuitdrukkingen** drukt een pasgeborene ontevredenheid en onbehagen uit. Zo trekken ze bij afschuw en tegenzin, bijvoorbeeld als ze iets zuurs krijgen aangeboden, onmiddellijk alle gezichtsspieren samen.
- » **Door bewegingen** laat hij weten dat hij op dat moment ongeduldig en gefrustreerd is. Zo maaieren hongerige baby's die te lang op hun voeding moeten wachten, hevig met hun armen en benen.
- » **Door te jengelen (het voorstadium van huilen)** vertelt hij ons met behulp van zijn spraakorganen iets over zijn innerlijke gesteldheid, zijn gevoelens en vooral over wat hij tekortkomt. Baby's die niet genoeg aandacht krijgen, gaan bijvoorbeeld steeds harder jengelen om op een tekort aan toewijding of een dreigend hechtingsprobleem te wijzen.

Het huilen van je baby maakt deel uit van een ingewikkeld signaleringssysteem. Je zou kunnen zeggen dat huilen informatie overbrengt, die je als ouder moet ontcijferen en op toereikende wijze moet beantwoorden. Maar juist hier begint het probleem voor veel ouders, die vaak hulpeloos en radeloos bij hun baby

zitten en niets kunnen beginnen met zijn lichaamstaal. In feite vergaat het deze ouders net zo als een postmedewerker uit de 19de eeuw die het morsealfabet van een telegram niet kan ontcijferen. De volgorde van de korte en lange tonen die hij hoort, zegt hem niets. Aangezien hij geen morse heeft geleerd, hebben de tonen voor hem geen betekenis. De volgorde van die tonen lijkt voor hem willekeurig en zinloos. Dat kan jou ook overkomen als je bij je baby staat en niet begrijpt wat zijn gehuil betekent (zie het voorbeeld op p. 22).

Uit modern zuigelingenonderzoek blijkt dat ouders vrij snel leren of het huilen van hun baby op honger, vermoeidheid of pijn wijst. Het is dan ook onzin om te spreken over slechts één

manier van huilen. Elk huilen is anders en bevat aanwijzingen over de momentele emotionele gemoedstoestand van het kind. De ene keer betekent het huilen dat de baby meer nabijheid wil, de andere keer dat hij honger heeft en de borst wil, en op weer een ander moment laat hij door zijn huilen weten dat hij zich verveelt.

Vooraf wanneer het huilen urenlang aanhoudt en maar niet wil ophouden, is het voor veel ouders echter allesbehalve vanzelfsprekend om te ontcijferen wat hun baby nu precies wil zeggen. Als ze daardoor zelf gespannen en gestresseerd raken, wordt hun taak alleen maar moeilijker. Ik zal het dan ook in dit boek nog vaak hebben over wat ouders kunnen doen om hun eigen gemoedsgesteldheid te verbeteren, waardoor het makkelijker wordt om de boodschappen van hun kind te begrijpen. Op één ding kan ik alvast vooruitlopen: stress en piekeren zijn zo ongeveer de slechtste raadgevers om te begrijpen wat je baby je wil zeggen. Maar daarover later meer.

---

‘Over de hele wereld  
huilen baby’s op  
dezelfde manier.’

---