

Opvoeden met plezier



# Opvoeden met plezier

Tamar de Vos van der Hoeven

Schrijver: Tamar de Vos van der Hoeven

ISBN: 9789464804218

Foto op cover: Afbeelding van Chu Viet Đôn via Pixabay

© Tamar de Vos - van der Hoeven

## Inhoudsopgave

Opvoeden kan soms een uitdaging zijn	7
Dicht bij papa en mama	9
Hechting	9
Veel huilen	12
Waarom huilt mijn kindje?	14
Troosten	18
Als het huilen niet stopt	21
Eenkennig	24
Verlatingsangst	26
Afwijzen van een ouder	29
Lekker sabbelen	33
Speen afleren	33
Duimen afleren	37
De dwarse peutertijd	40
Driftbuien	40
Driftbuien voorkomen	43
Hoofdbonken	46
Peuterpuberteit. Grenzen opzoeken	49
Slecht luisteren	55
Mijn kind slaat, terwijl zij niet boos is.	59
Mijn kind slaat en bijt andere kinderen	61
Het eigen lijf ontdekken	66
Doktertje spelen	69
Zindelijkheid	72
Zindelijk worden	72
Zindelijk voor plas, maar niet voor poep	75
Bedplassen	79
Problemen met slapen	84
Ik wil niet naar bed!	84
Nachtmerries	90
Nachtangsten	93
Te vroeg wakker	96
Wakker in de nacht	100

Problemen met eten	103
Wennen aan vast voedsel	103
Niet willen eten/ niets lusten	106
Wennen aan meer verschillende smaken	110
(Te) veel eten	113
De buitenwereld ontdekken	116
Sociale onzekerheid bij jonge kinderen	116
Denkbeeldig vriendje	120
Verlegen	123
Weerbaarheid	128
Zelfvertrouwen	132
Samen spelen	137
Vervelen en zelfstandig spelen	143
Omgaan met emoties	147
Angst	151
Angst voor dieren	155
Naar school	160
Moeite met naar school gaan	160
Klaar voor groep drie	164
Moeite met concentreren	168
Broers en zussen	174
Zwanger van de tweede (of de derde, vierde...)	174
Een nieuw broertje of zusje	176
Ruzie	180
Jaloezie	187
Bijlage afspraken met pictogrammen aanbieden	193
Bijlage weekschema	194
Trefwoordenregister	195
Verantwoording illustraties en foto's	200

## Opvoeden kan soms een uitdaging zijn

Kinderen krijgen is een sprong in het diepe. Hoe goed je je ook voorbereidt - door het lezen van boeken en tijdschriften, praten met vrienden en familie of het bekijken van opvoedprogramma's - de praktijk is toch altijd anders. Opvoeden is ook een leerproces, dat een kinderjeugd lang duurt. Of je kind nu één, acht of vijftien is, steeds weer steken nieuwe vragen en uitdagingen de kop op. En heb je het gevoel het omgaan met die peuterpuberteit nu helemaal in de vingers te hebben met je oudste, blijkt je jongste toch weer om een totaal andere aanpak te vragen.

Als psychologe van Opvoedadvies.nl, een opvoedkundig adviesbureau dat zowel online als offline opvoedingsondersteuning biedt, heb ik in de afgelopen jaren meer dan 6800 vragen van ouders beantwoord. In dit boek worden de meest gestelde vragen over kinderen tussen de nul en zeven op een rijtje gezet en beantwoord. Niet alle adviezen in dit boek zullen bij ieder kind werken of altijd passen bij jouw manier van opvoeden als ouder. Ik streef er daarom naar bij iedere vraag meerdere ideeën aan te dragen, zodat jij de ruimte hebt om dat te kiezen wat past bij jouw kind en bij jou als ouder. Uiteindelijk ben jij de deskundige waar het jouw kind betreft en weet jij het beste wat wel en niet werkt bij jouw kind. Ik vertel je niet hoe het moet, maar laat je zien hoe het kan.

Bij het rangschikken van de vragen is bewust niet gekozen voor een indeling naar leeftijd, maar naar onderwerp. Natuurlijk zijn veel opvoedkundige vragen wel leeftijdsgebonden, zoals vragen met betrekking tot zindelijkheid, leren doorslapen, speen of duim, wennen op school et cetera. Maar kinderen verschillen sterk in hun tempo en manier van ontwikkelen. Waar bijvoorbeeld driftbuien bij het ene kind echt een dreumesprobleem zijn, kunnen deze bij het andere kind uitblijven tot het begin van de kleutertijd. De vragen starten wel in de babytijd en werken toe naar de basisschoolleeftijd, maar regelmatig zullen ouders toch weer even terug willen bladeren, bijvoorbeeld omdat het slaapprobleem uit de peupertijd plotseling weer de kop opsteekt wanneer het kind een jaar of zes is.

Ik geloof als psycholoog (maar ook als moeder van drie kinderen) in een zo positief mogelijke aanpak van de opvoeding, waarbij communicatie met je kind een essentiële rol speelt. Op sommige momenten in de opvoeding voelt het misschien niet zo, maar kinderen willen het graag goed doen. Ze willen de waardering van hun ouders, ze willen gezien worden en ze willen bij het ouder worden wel degelijk zelf de verantwoordelijkheid leren dragen voor hun gedrag. Met een positieve benadering in de opvoeding, help je je kind zelfvertrouwen op te bouwen, zelfstandig te worden en zelf verantwoordelijkheid te dragen. En je helpt jezelf te blijven zien wat er allemaal goed gaat in de opvoeding en met je kind. Juist op de momenten dat je tegen opvoedkundige problemen aanloopt is het heel belangrijk deze positieve zaken te kunnen blijven zien.

Tamar de Vos – van der Hoeven



# Dicht bij papa en mama

## *Hechting*

*Na de geboorte van ons zoontje Pelle, nu 5,5 maand geleden, heb ik het de eerste twee maanden moeilijk gehad. Ik zorgde wel voor Pelle, maar voelde me een slechte moeder en twijfelde erg of ik wel genoeg van hem hield. Ik heb begeleiding van een psycholoog gehad en na twee maanden ging ik me beter voelen. Nu kan ik me niet meer voorstellen dat ik heb getwijfeld aan mijn liefde voor Pelle. Hij is mijn alles en ik hou heel veel van hem. Ik speel veel met hem en hij is dol op knuffelen. Hij huilt niet veel en slaapt en eet goed. Hij is een vrolijk mannetje dat iedereen zijn lieve lach schenkt. Sinds anderhalve maand ben ik weer twee dagen gaan werken en gaat Pelle naar een lieve gastouder. Dit gaat heel soepel en Pelle gaat met veel plezier naar haar toe. Enerzijds heel fijn natuurlijk, maar het maakt mij ook wel onzeker. Als ik hem kom ophalen lijkt hij niet echt blij dat ik er ben. Ik vraag me af, door onze slechte start en de manier waarop hij reageert op het naar de gastouder gaan, of hij wel goed aan mij gehecht is.*

Pelle en jij hebben een moeilijke start gehad en ik kan mij goed voorstellen dat dit je onzeker heeft gemaakt over het verloop van de hechting. Als ik goed het begrijp komen jouw zorgen vooral voort uit het feit dat Pelle na een dag bij zijn gastouder niet echt blij lijkt te zijn dat jij hem weer komt ophalen. Je geeft niet aan op de dagen dat hij bij jou is, dat hij je afwijst of signalen geeft dat hij zich niet prettig voelt bij jou. Dit laatste is een belangrijk signaal dat Pelle zich goed aan het hechten is. Aan jou, maar ook aan zijn gastouder. En dat is de bedoeling, dat hij zich ook hecht aan zijn gastouder, gezien het feit dat zij 2 dagen in de week voor hem zorgt. Alleen zo kan hij zich ook fijn voelen op de dagen dat jij moet werken. Dat hij zich thuis voelt bij zijn gastouder staat zijn hechting aan jou absoluut niet in de weg. Pelle bevindt nog midden in het proces van zich hechten en deze is dan ook nog volop in ontwikkeling. De kritieke fase voor de hechting wordt meestal zo rond de 9/10 maanden afgesloten. Het kindje is dan veilig gehecht. Maar de hechting blijft

natuurlijk ook daarna nog wel toenemen. Tot anderhalf/ twee jaar kunnen kinderen nog veel moeite hebben gescheiden te worden van de personen aan wie ze gehecht zijn en sommige kinderen blijven hier moeite mee hebben tot ze een jaar of vier zijn. Maar Pelle zit dus nog midden in het proces van zich hechten.

### **Fases van hechting**

0 tot 3 maanden: Hechting onbewust en niet selectief

3 tot 6 maanden: Bewuste hechting aan een paar personen

6 tot 8 maanden: Eenkennig

9/10 maanden: Kritieke fase hechting afgesloten

1 tot 3 jaar: Verdere ontwikkeling hechting met eventueel  
scheidingsangst

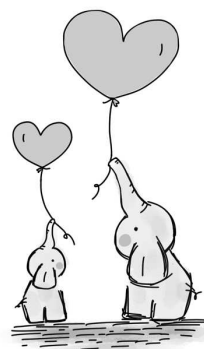
De eerste maanden wordt de basis van de hechting gelegd. We zien dan dat de hechting nog onbewust plaats vindt en nog niet selectief is. Door middel van gehechtheidsgedrag (huilen, lachen, brabbelen, grijpen, zuigen en volgen met de ogen) probeert een baby al heel jong de mensen om zich heen nabij te houden. De eerste weken probeert het kindje nog met iedereen contact te krijgen (niet selectief). Meestal zo rond de 3/4 maanden beginnen kinderen wat voorkeur te ontwikkelen voor een paar personen in de directe omgeving en richt het kind het gehechtheidsgedrag voornamelijk nog op deze mensen. Het betreft dan meestal de ouders en de verzorgers van het kindje. Het begint zich echt aan papa en mama te hechten, maar ook aan de oppas, een leidster van het kinderdagverblijf of opa/oma wanneer het kindje deze vaak ziet. Ook begint het kindje zich te hechten aan broertjes of zusjes wanneer deze er zijn in het gezin. Kortom, het gaat zich hechten aan die personen die een belangrijke rol spelen in zijn leven en die hij vaak ziet en van wie hij liefde en aandacht ontvangt. Het gehechtheidsgedrag begint 'reactief' te worden, het is een reactie op de aanwezigheid van bepaalde personen en op het gedrag van deze mensen, in plaats van een instinctief reageren op de aanwezigheid van mensen. Dit gebeurt overigens allemaal nog onbewust.

Vanaf 5/6 maanden (de fase waarin Pelle zich nu bevindt) begint het kind zich echt bewust te hechten aan de personen in zijn of haar directe omgeving. We zien dan vaak dat twee of drie persoon centraal komen te staan (exclusieve gehechtheid). Om een goede hechting te kunnen krijgen is het belangrijk dat er niet te veel verschillende personen voor het kind zorgen, dat er niet te veel wisselingen hierin plaats vinden en dat er vaste personen zijn met wie het kind geregeld tijd doorbrengt. Maar uitsluitend aanwezig zijn of enkel het kind verzorgen is niet voldoende om hechting te bewerkstelligen. Het kind hecht zich aan die personen die adequaat reageren op de signalen van het kind. De kwaliteit en de continuïteit van de relatie zijn belangrijker dan de kwantiteit. Goed reageren op de behoeftes van het kind is dus belangrijker dan veel tijd met het kind doorbrengen. En door als ouder of verzorger gehoor te geven aan de behoeftes van het kind leert het kind te vertrouwen op de omgeving.

Bij Pelle lijken jij, zijn vader en zijn gastouder deze centrale positie in de hechting in te nemen. En dat klinkt heel goed en gezond, want jullie zijn de personen die de zorg voor hem op zich nemen en bij wie hij zich dus helemaal veilig moet kunnen voelen.

Dat Pelle gericht is op zijn gastouder nadat hij een hele dag bij haar is geweest is herkenbaar en zeker een normale reactie. Pelle is de hele dag samen geweest met de gastouder en heeft zich helemaal veilig bij haar gevoeld. Ik krijg ook regelmatig vragen van ouders van wat oudere kinderen die moeite hebben hun kind mee te krijgen van het kinderdagverblijf omdat ze het daar naar hun zin hebben. Op dat moment niet zo leuk voor de ouder, maar wel een signaal dat het kind zich veilig en op zijn gemak voelt.

Sommige jonge kinderen (tot een jaar of vier) kunnen ook nog heel open staan naar de wereld. Wanneer ze iemand aardig vinden, uiteten ze dit direct. Of ze iemand dan lang of kort kennen, maakt ze niet zo veel uit, ze vinden die persoon gewoon lief op dat moment. Uiteraard zijn er grote verschillen wat dit betreft tussen kinderen, maar bij Pelle klinkt het



zeker niet zorgelijk. Ik denk dat Pelles karakter hier ook zeker een rol bij speelt. Hij lijkt een open, vrolijke jongetje te zijn dat positief in het leven staat. Een kind dat veilig gehecht is, durft de wereld beetje voor beetje te ontdekken en durft te vertrouwen op andere mensen. En dat lijkt zeker het geval bij Pelle.

Pelle is ook nog heel erg jong en een dag is lang voor hem. Het is voor hem best even schakelen om dan weer met jou mee te gaan. Maar met jou heeft hij de overige 5 dagen en dan is er alle ruimte om zich op jou te richten.

Signalen dat een kind niet goed gehecht is zijn: extreem aan de ouder hangen of juist amper contact met de ouder zoeken. Een veilig gehecht kind durft zolang het zich veilig voelt de wereld te verkennen en zoekt wanneer het angstig is de veiligheid op bij de ouders of verzorger.

Wanneer Pelle redelijk tevreden is wanneer jullie samen zijn, zich laat knuffelen en verzorgen, ook even alleen kan 'spelen', maar ook soms aandacht vraagt, is dit een duidelijk signaal dat hij veilig gehecht is.

### ***Veel huilen***

*Stefanie (4,5 maand oud) huilt erg veel. Ze laat zich 's ochtends nog goed kalmeren en wil dan veel bij mij, haar moeder zijn. 's Middags gaat het slapen steeds moeilijker en begint ze veel te huilen. Ze is dan ook minder makkelijk te troosten.*

*In de loop van de avond huilt ze nog veel. Rond een uur of tien valt ze in slaap voor langere tijd. Ze huilt dan nog 's nachts om voedingen maar slaapt daarna wel door. Bij elkaar huilt ze zo'n vier uur per dag. Is dit huilen nou nog normaal of is dit toch een reden tot zorgen?*

Dat baby's huilen, daar kijkt niemand raar van op. Voor een baby is huilen de eerste en in het begin enige manier om ongenoegen aan te geven. Zeker wanneer je kindje geen oogcontact met je kan maken, omdat je niet direct in de buurt bent, is huilen de enige manier om jouw aandacht te vragen.

Meteen na de geboorte begint je kindje te huilen. Het reageert hiermee op de geboorte en de grote verandering die het hiermee doormaakt. Als

ouder ervaren we dit eerste huilen vaak als zeer welkom. “Alles gaat goed met het kindje, het huilt.” Zo vlak na de geboorte huilt je kindje nog geheel onbewust, het huilt als een lichamelijke reactie op ongemak. Maar al snel ontdekt je baby dat het contact kan maken door te huilen en aandacht kan krijgen. Na een paar dagen begint je kindje bewust te huilen. Jonge kinderen huilen gemiddeld zo'n twee uur per dag. Waarbij we zien dat in de eerste zes weken het huilen steeds meer toeneemt om na een week of zes weer te gaan afnemen.

Er is ook een groep kinderen die veel meer huilt dan de gemiddelde twee uur per dag. Eén op de tien en volgens sommige deskundigen zelfs een op de vijf baby's huilt meer dan drie uur per dag. Officieel wordt er gesproken van een huilbaby wanneer een baby meer dan drie uur per dag huilt, vaker dan drie keer in de week en langer dan drie weken achter elkaar. Stefanie huilt meer dan gemiddeld en is dus waarschijnlijk een huilbaby.



Maar het maakt eigenlijk niet zoveel uit of Stefanie nu wel of niet officieel een huilbaby genoemd mag worden. Ook wanneer ze officieel niet een huilbaby is, kan je evengoed veel moeite hebben met haar vele huilen. Ouders van kinderen die veel huilen worden vaak heen en weer geslingerd

tussen gevoelens van zorgen, medelijden en frustratie.

Wanneer een kindje veel huilt zien we vaak een wisselwerking tussen de ouders en het kind ontstaan.

Een baby die veel huilt kan je als ouder erg onzeker maken. Je maakt je zorgen, maar raakt ook gefrustreerd en vermoeid door het huilen van je baby. En het geeft vaak ook een gevoel van onvermogen dat het je niet lukt je kindje te troosten. Jonge kinderen zijn heel gevoelig voor hoe hun ouders zich voelen. Je baby voelt aan dat jij niet goed in je vel zit en reageert hierop met nog meer huilen. Het kan heel lastig zijn dit patroon te doorbreken.

Let op hoe je je voelt en probeer wat extra rust in te bouwen in de dag als je merkt dat het huilen je erg belast. Neem ook wat rust op momenten dat Stefanie slaapt en kijk of er misschien zo af en toe iemand een paar uurtjes op Stefanie kan passen, zodat jij iets voor jezelf kan doen. Stefanie is graag dicht bij jou en dat kan het moeilijk maken voor jou om bij haar vandaan te gaan. Maar het is ook in het belang van Stefanie dat jij je goed voelt. Wanneer jij rustig en ontspannen om kan gaan met het huilen van Stefanie geef je haar daarmee een stukje rust en help je haar.

### ***Waarom huilt mijn kindje?***

*Ons zoontje Noud van twee maanden huilt best veel. Ik heb een paar dagen precies bijgehouden wanneer en hoeveel hij huilt (zo'n twee uur per dag). Het huilen lijkt in de loop van de dag toe te nemen. Vooral 's avonds tussen 8 en 10 huilt hij veel en is hij moeilijk te troosten. Ik kan vaak niet goed ontdekken waarom hij huilt.*

Het is goed dat je een tijdje in de gaten hebt gehouden hoeveel Noud huilt en wanneer hij huilt. Soms komen ouders op basis van dit bijhouden van het huilen tot de conclusie dat het kind toch minder huilt dan de ouders dachten. Of er komt duidelijk naar voren dat het kindje steeds rond dezelfde tijd veel huilt en dat hier een oorzaak voor te vinden is. Bij Noud lijkt dit het geval te zijn, hij huilt vooral veel 's avonds en er lijkt vermoeidheid mee te spelen. Maar er kunnen ook andere oorzaken zijn.

Vaak kan bij een baby die huilt vrij gemakkelijk vastgesteld worden waarom het kindje huilt. Een baby die sabbelt en met het hoofdje draait, heeft waarschijnlijk honger, een baby die tijdens het contact steeds wegstijgt en met de ogen knijpt kan moe zijn en een vieze luier is ook een duidelijke verklaring voor verdriet.

Bij baby's die véél huilen is over het algemeen veel minder duidelijk vast te stellen waarom ze huilen. Omdat niet duidelijk is waarom het kindje huilt is het moeilijk voor ouders om troost te bieden en het kindje te

helpen Dit kan zorgen voor onzekerheid, zorgen en gevoelens van onvermogen.

Wanneer je je zorgen maakt om het huilen van Noud is het altijd verstandig een arts naar hem te laten kijken. Zo kan een lichamelijke oorzaak voor het huilen uitgesloten worden. Want er kunnen verschillende lichamelijke oorzaken zijn die ervoor kunnen zorgen dat Noud veel huilt, zonder dat jij als ouder meteen kan zien dat er iets aan de hand is met hem.

Zo kan het verstandig zijn Noud te laten testen op allergie. Misschien reageert hij wel op iets dat je zelf eet (als je borstvoeding geeft), heeft hij last van het wasmiddel dat je gebruikt voor zijn kleertjes of is de voeding die hij krijgt (als hij kunstvoeding krijgt) niet geschikt voor Noud.

### **Waarom huilt een baby?**

Darmkrampjes

Honger

Wennen aan het leven buiten jouw buik

Een volgende stap in de ontwikkeling

Verveling

Behoeftte aan rust en regelmaat

Alle indrukken van die dag verwerken

Wisselwerking tussen de ouders en het kind

Darmkrampjes kunnen ook voor veel huilen zorgen. Wanneer Noud last heeft van darmkrampjes kun je dit vaak herkennen aan huilen met een heel erg rood hoofd, vaak met de oogjes stijf dicht geknepen. Noud trekt en trapt dan met zijn beentjes of overstrekt zich. De darmen van jonge baby's werken nog niet optimaal en dat kan zorgen voor darmkrampjes. Maar het kan ook dat Noud last heeft van darmkrampjes door de voeding die hij krijgt. Als je borstvoeding geeft kan het goed zijn te kijken wat je gegeten hebt, voordat Noud last kreeg van krampjes en zo uitzoeken waar hij op reageert.

De kramp kan ook ontstaan door de manier waarop Noud drinkt. Hij pakt bijvoorbeeld de borst niet goed waardoor hij lucht binnenkrijgt of de melk komt zo snel dat Noud het niet kan bijbenen. Het kan dan helpen

de eerste melk even te laten weglopen zodat de ergste druk van de borst is en goed op te letten dat Noud op de juiste manier drinkt (op de juiste manier aanleggen). Zijn kin moet de borst raken en hij moet vrij door zijn neus kunnen ademen. Het is belangrijk dat hij zijn mondje goed open heeft en dat hij hij op meer dan alleen de tepel sabbelt. Het aanleggen moet geen pijn doen (alleen de eerste seconden kan de toeschietreflex even gevoelig zijn). Als Noud flesvoeding krijgt, kun je verschillende voedingen proberen of een andere fles of speen op de fles om zo krampjes te voorkomen. Doe dit altijd in overleg met het consultatiebureau of de huisarts.

Honger kan natuurlijk ook een belangrijke rol spelen bij het huilen. Sommige baby's krijgen wel genoeg binnen, maar zijn hier niet tevreden mee. Ze voelen zich onvoldoende verzadigd. Als Noud flesvoeding krijgt, kan je in overleg met het consultatiebureau een voeding aan gaan bieden voor hongerige baby's. Wanneer je borstvoeding geeft, kun je Noud toch wat vaker aanleggen. Je zult dan snel genoeg merken of hij inderdaad meer wil drinken en daardoor minder gaat huilen. Borstvoeding geef je op verzoek, dus een voeding extra aanbieden kan geen kwaad. Noud zal hierdoor niet te veel voeding krijgen.

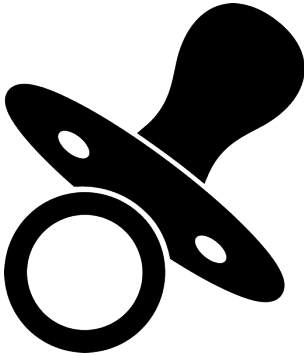
Andere baby's krijgen te weinig voeding binnen omdat ze tijdens het drinken alweer in slaap vallen. Mocht dit bij Noud het geval zijn, dan kan je hem tijdens het voeden een beetje wakker houden door wat onder zijn voetjes te kriebelen of over zijn handje te wrijven. Van houding veranderen tijdens het voeden of de andere borst aanbieden zorgt er vaak ook voor dat baby's die in slaap zijn gevallen tijdens het drinken weer wakker worden en verder drinken.

In sommige gevallen lijkt het kindje aan te geven honger te hebben, maar stopt het na een paar slokken alweer met drinken. Je kindje gaat dan wat liggen sabbelen. Mocht Noud dit doen dan heeft hij waarschijnlijk geen honger maar een sterke sabbelbehoefte. Een speentje kan hem dan geruststellen en helpen de sabbelbehoefte te stillen. Vooral wanneer je vermoedt dat Noud ook wat last heeft van darmkrampjes, kan dit een goede oplossing zijn. Kindjes met een sterke sabbelbehoefte drinken te



veel doordat ze nog zo graag willen sabbelen en krijgen hierdoor last van krampjes.

Wanneer je de bovenstaande lichamelijke oorzaken voor het huilen bij Noud hebt uitgesloten, kun je verder gaan kijken. Bij de meeste baby's die veel huilen is er geen directe lichamelijke oorzaak te vinden. En soms is er zelfs helemaal geen reden voor het huilen te vinden, het kindje huilt gewoon veel.



Jonge baby's kunnen veel huilen omdat ze moeten wennen aan het leven buiten jouw buik. In je buik was het warm, er was altijd rumoer en de bewegingsvrijheid van je kindje was maar zeer beperkt de laatste maanden. Sommige baby's hebben er veel moeite mee dat ze het soms koud hebben, dat het stil kan zijn (in bed bijvoorbeeld) en dat ze plotseling een enorme ruimte om zich heen hebben. Deze baby'tjes voelen zich het prettigst dicht bij je op jouw arm of in een draagdoek. Noud kan zich misschien ook prettiger voelen wanneer er wat geluid om hem heen is. Hij slaapt dan beter in de woonkamer in plaats van in zijn eigen stille kamertje.

We zien soms ook dat het huilen flink toeneemt rond de tijd dat je baby een volgende stap in de ontwikkeling maakt. Voordat het Noud lukt deze stap werkelijk te maken (gaan zitten, iets grijpen, het eerste woordje et cetera) is hij hier al langere tijd mee bezig. In het hoofdje van Noud gebeurt van alles voorafgaand aan deze nieuwe ontwikkelingsstap. Het ondernemen van iets wat Noud tot dan toe nog nooit heeft gedaan is spannend en erg vermoeiend, wat geuit kan worden in meer huilen. Je zult dan ook zien dat Noud weer meer tot rust komt, wanneer hij de nieuwe vaardigheid helemaal onder de knie heeft.

Je kunt Noud dan helpen door hem vaak deze nieuwe vaardigheid te laten oefenen. Zo help je hem deze vaardigheid snel onder de knie te krijgen en hierdoor weer meer tot rust te komen.

Verveling kan ook een reden tot huilen zijn. Wanneer Noud het meest tevreden is bij jou op de arm terwijl je rondloopt, graag beziggehouden wordt en een hekel heeft aan alleen liggen kan het goed dat hij veel huilt uit verveling. Sommige baby's lijken het maar niets te vinden, dat baby zijn. Ze zijn snel ontevreden, huilen veel, zijn prikkelbaar en willen veel meer dan ze eigenlijk kunnen. Deze kinderen vragen veel van je. We zien over het algemeen dat deze kinderen een stuk rustiger en meer tevreden worden zodra ze wat meer kunnen (kruipen, lopen, eerste woordjes zeggen). Het zijn ongedurige, pittige kinderen die graag wat groter zouden willen zijn. Deze kindjes hebben behoefte aan veel prikkels.

Een andere groep baby's huilt juist uit een behoefte aan rust en regelmaat. Deze kindjes hebben veel behoefte aan structuur en voorspelbaarheid in hun dag en kunnen erg sterk reageren op te veel prikkels. Het kan soms knap lastig zijn om als ouder te weten of je baby huilt uit verveling omdat hij wat meer prikkels nodig heeft of dat hij juist huilt omdat hij te veel prikkels te verwerken heeft gehad. De enige manier om hierachter te komen is toch heel goed naar Noud kijken en toch maar gewoon uitproberen. Hou het een aantal dagen heel rustig en kijk hoe Noud hierop reageert. Of ga juist een paar dagen wat meer met Noud op stap, maak wat meer tijd vrij om te spelen en kijk welk effect dit op hem heeft.

Maar Noud lijkt vooral 's avonds veel te huilen. Dit zien we vaker. Noud huilt dan om alle indrukken van die dag te verwerken. Het beste bij dit huiluurtje is je kindje te laten huilen. Voor hem is het een beetje 'stoom afblazen', het zijn emoties die eruit moeten. Maar dit betekent zeker niet dat je Noud maar alleen moet laten huilen. Je kunt hem bij je houden en zo in jouw veilige armen laten huilen. Zo bied je Noud de ruimte om met een veilig gevoel uiting te geven aan zijn emoties.

### **Troosten**

*Sinds vijf maanden zijn wij de trotse ouders van Tjibbe. Ik vind het lastig te weten of ik Tjibbe nou wel of niet moet troosten wanneer hij langere tijd huilt. In eerste instantie pak ik hem op en kijk wat*

*er is. Maar nadat ik zijn luier gecontroleerd heb, zeker weet dat hij geen pijn heeft, dat hij niet wil drinken en niet wil slapen, vraag ik me af of ik hem niet beter kan neerleggen en laten huilen. Tjibbe's vader vindt namelijk dat Tjibbe het huilen moet afleren en beter alleen gelaten kan worden wanneer hij schijnbaar zonder reden huilt. Ik wil hem eigenlijk liever troosten, maar ik weet niet zo goed hoe.*

Om Tjibbe op een goede manier te kunnen troosten, is het heel belangrijk dat je goed naar hem kijkt. Kijk naar Tjibbe en de signalen die hij geeft wanneer hij huilt. Maar kijk vooral ook naar hem wanneer hij niet huilt. Door te kijken waar Tjibbe in geïnteresseerd is (geluiden, kleurcontrasten, schommelen et cetera) en waar hij positief op reageert, leer je Tjibbe beter kennen en heb je meer mogelijkheden in handen om hem te troosten en af te leiden bij verdriet. Hou steeds in de gaten hoe Tjibbe reageert op de wereld om zich heen. Zo leer je zien wat Tjibbe vrolijk maakt en wat hem verdrietig of angstig maakt.

Wees steeds goed alert op de reacties van Tjibbe. Zo kan een baby het heel leuk vinden om een kietelspelletje te doen, maar wanneer het kindje wegstijgt is het tijd om te stoppen. Met wegstijgen geeft je kindje aan even rust te willen. Dat kan voor even zijn, maar kan ook het eind van het spel betekenen. Door goed te kijken en Tjibbe te volgen kan je beter aansluiten bij zijn behoeftes en leer je hem dat hij contact kan maken en ook op andere manieren kan communiceren dan alleen door huilen.

Sommige kindjes die huilen kalmeren van ritmische bewegingen. Op schoot of bij papa of mama op de arm, maar vaak ook rijdend in de wagen komen veel huilende baby's tot rust. Wanneer Tjibbe op deze manier tot rust komt is er dan ook niets op tegen om rondjes te rijden met de wagen in de kamer of lekker naar buiten te gaan voor een wandeling wanneer het tijd is om te slapen. Baby's kalmeren vaak ook van een lekker warm bad of babymassage.

Over het algemeen werkt een combinatie van verschillende methodes om te troosten het beste. Wanneer Tjibbe huilt kun je wat rondlopen met hem, hem wat heen en weer wiegen op je arm en ondertussen een liedje zingen. Wanneer je op een bepaalde manier bent gaan troosten, is het goed een aantal dagen steeds op dezelfde manier te troosten. Zo krijgt Tjibbe de kans te wennen aan deze manier van troosten en is de kans dat het troosten een goed effect heeft het grootst. Vooral de eerste maanden heeft je kindje een sterke behoefte bij je te zijn, ook 's nachts. Er is niets op tegen Tjibbe zoveel mogelijk bij je te houden, zolang jij je als ouder hier ook maar prettig bij voelt. Een draagzak geeft je nog wat bewegingsvrijheid en een slaapplekje in de woonkamer geeft vaak ook al een gevoel van geborgenheid omdat je dichtbij bent en Tjibbe je kan horen. Sommige kinderen slapen ook heerlijk in een hangmatje in de box. 's Nachts kun je Tjibbe naast je bed zetten of op het eigen matrasje bij je in bed nemen. Wel belangrijk is dat dit op een veilige manier gebeurt.



Tjibbe steeds bij je houden terwijl het je eigenlijk irriteert, is een minder goed idee. Hij voelt dit en het bij je zijn geeft hierdoor onvoldoende troost en rust. Maar ik begrijp uit je vraag dat jij Tjibbe wel bij je wilt houden, maar dat zijn vader het hier niet mee eens is. Hij lijkt bang te zijn dat jullie Tjibbe te veel zouden verwennen door hem steeds te troosten. Wees gerustgesteld, dat kan niet. Je kunt een jong kindje niet verwennen met te veel aandacht. Contact met anderen is van essentieel belang en lichamelijk contact is daarbij een eerste basisbehoefte. En kinderen van vijf maanden kunnen nog niet beredeneren dat ze met huilen hun zin kunnen krijgen. Ze huilen niet om aandacht te krijgen, ze huilen om hun ongenoegen te uiten.

Uiteraard moet je wel steeds kijken naar de behoeftes van Tjibbe. Baby's kunnen over het algemeen goed aangeven wanneer ze behoefte hebben aan contact en wanneer niet (moe, slapen, overprikkeld). Door hier goed naar te kijken en te luisteren, zal je steeds kunnen aansluiten bij de behoefte van Tjibbe.

### **Troosten**

Kijk goed naar je kindje  
Houd je kindje bij je als dat goed voelt  
Wiegen en rondlopen geeft vaak verlichting  
Zorg voor voldoende rust  
Zachte geluiden kunnen helpen  
Warm bad of massage

### ***Als het huilen niet stopt***

*Maloe is nu 4,5 maand en al drie maanden lang huilt ze enorm veel. Ze is uitgebreid onderzocht, maar hier is niets uitgekomen. Als ik haar probeer te troosten lijkt ze hier maar zeer beperkt op te reageren. Ze slaapt korte periodes en wordt vaak weer huilend wakker. Alleen steeds met haar rondlopen op mijn arm lijkt haar gerust te stellen, maar dat houd ik niet uren vol.'s Nachts gaat het wel beter, maar wordt ze toch nog wel twee of drie keer wakker. Ze slaapt dan wel weer verder na een kwartiertje met haar wiegen op mijn arm. Ik merk dat ik me steeds wanhopiger voel wanneer Maloe zolang achter elkaar huilt. Soms kan ik alleen maar meehuilen. Ik weet niet meer wat ik moet doen.*

Sommige kinderen die veel huilen laten zich eigenlijk op geen enkele manier troosten. Of ze zijn, zoals Maloe wel te troosten maar als ouder heb je hier bijna een dagtaak aan. Het is heel begrijpelijk dat je hierdoor erg vermoeid raakt en je op een gegeven moment geen raad meer weet met het huilen. Het is heel belangrijk als ouder van een kindje dat veel huilt, je eigen welbevinden niet uit het oog te verliezen. Wanneer je erg vermoeid bent, prikkelbaar of ongeduldig zal Maloe dit merken.