

OMGAAN MET BABY'S DIE HUILEN

BEGRIJPEN, REAGEREN EN TROOSTEN IN DE KINDEROPVANG

Huilen is één van de eerste vormen van communicatie van een baby. Voor pedagogisch professionals in de kinderopvang vormt het dagelijks omgaan met huilende baby's een belangrijk, maar soms ook uitdagend aspect van het werk. In een groep met meerdere baby's kan het vinden van een juiste balans tussen aandacht, troost en groepszorg complex zijn. Waar komt het huilen vandaan, wat het betekent en hoe kun je er als professional het beste mee omgaan?

In onze babytrainingen en beeldcoachingtrajecten krijgen we dan ook regelmatig de vraag: *"Hoe ga je om met huilende baby's?"*. Een belangrijk vraag en een impactvol onderwerp. In dit artikel geven we informatie en praktische tips die kunnen helpen bij dit vraagstuk.

Waarom huilen baby's?

Huilen is een primaire manier waarop baby's hun behoeften uiten. Baby's kunnen via huilen aangeven dat ze honger hebben, moe zijn, ongemak ervaren (zoals een vieze luier of krampjes), of behoefte hebben aan nabijheid en veiligheid. Baby's hebben geen andere manier om hun ongemak aan te geven dan via huilen, en het is dus geen 'manipulatie', maar noodzaak!

De frequentie van huilen piekt vaak rond de 6 tot 8 weken na de geboorte en neemt daarna geleidelijk af. Bij sommige baby's is er sprake van excessief huilen zonder duidelijke oorzaak, vaak aangeduid als 'huilbaby's'. Volgens de gangbare definitie spreken we hiervan als een baby meer dan drie uur per dag, meer dan drie dagen per week, gedurende minimaal drie weken huilt.

Wat betekent huilen?

Huilen is geen 'probleem' op zich, maar een signaal. De uitdaging is om te leren luisteren naar de verschillende soorten huilen. Een hongerhuiltje klinkt vaak ritmisch en aanhoudend, terwijl een

pijnhuiltje scherp en intens kan zijn. Baby's ontwikkelen al snel subtiele verschillen in hun huilgeluiden. Door goed te observeren en te luisteren, kunnen pedagogisch professionals deze signalen leren herkennen. Het is daarnaast belangrijk om te beseffen dat het niet altijd mogelijk is om een huilende baby direct stil te krijgen – en dat dit ook niet hoeft. Huilen kan ook een manier zijn voor baby's om spanning te ontladen, mits ze zich veilig voelen. Dit maakt het wellicht makkelijker om bij het huilen te blijven ("ik zie dat je verdrietig bent en ik ben bij je") en het niet weg te drukken door baby's af te leiden en te vermaken. De aanwezigheid van een sensitieve volwassene die troost biedt, helpt de baby leren omgaan met stress.

Huilen in de groepsopvang: extra uitdagingen

In een babygroep zijn vaak meerdere baby's aanwezig die tegelijkertijd aandacht nodig hebben. Dit maakt het niet altijd mogelijk om direct op ieder huiltje te reageren. Toch blijkt uit onderzoek dat sensitieve en consistente respons van verzorgers leidt tot minder huilen op de lange termijn. Het gaat dus niet om directe respons op elke prikkel, maar om voorspelbare en afgestemde zorg. Dit vraagt om een voorspelbaar dagritme waarin je (afgestemd en met aandacht) benoemt wat je gaat doen en aansluit bij de individuele behoefte (eet, speel en slaapritme) en het ontwikkelniveau van de baby. Dit geeft baby's rust en vertrouwen.

Daarnaast spelen omgevingsfactoren in de groep een rol. Te veel prikkels (kleuren, geuren, licht, geluiden, beweging), lawaai of onrust kunnen huilen verergeren. Een rustige, overzichtelijke omgeving met voldoende gelegenheid voor individuele aandacht maakt een groot verschil.

Hoe kun je het beste troosten?

Troosten is meer dan het stoppen van huilen – het is het bieden van veiligheid, nabijheid en erkenning van het ongemak van de baby. Het is het laten weten dat je betrokken bent bij wat hij doet, voelt en meemaakt.

Hier zijn enkele effectieve manieren om te troosten:

- **Lichaamscontact:** Vasthouden, wiegen, huid-op-huidcontact of een hand op de buik werkt kalmerend. Fysiek contact bevordert de aanmaak van oxytocine, wat stress bij zowel baby als verzorger verlaagt.
- **Stemgebruik:** Zacht praten, zingen of neuriën heeft een geruststellend effect.
- **Ritmische bewegingen:** Wiegende bewegingen bootsen het ritme van de baarmoeder na en hebben een bewezen kalmerend effect.
- **Vooraf signalen herkennen:** Probeer vroegtijdig signalen op te merken voordat het huilen escaleert, zoals jengelen, fronsen of zoekgedrag.

Praktische tips

Een aantal praktische tips waar je morgen al mee aan de slag kunt:

- **Leer elke baby kennen:** Ieder kind is uniek. Houd observatiegegevens bij en bespreek als team wat werkt bij elk kind.
- **Creëer rustmomenten:** Structureer de dag met duidelijke rustpunten, ook in de inrichting van de ruimte.
- **Verdeel de aandacht:** Werk met rollen (beschikbaarheid) binnen het team, waarbij bijvoorbeeld één medewerker op een benaderbare plek in de ruimte zit. Deze medewerker is er op dat moment alleen voor de kinderen en kan observeren, stimuleren, benoemen en troosten.
- **Communiceer met ouders:** Vraag ouders hoe zij thuis omgaan met huilen en welke trooststrategieën werken.
- **Zorg ook voor jezelf:** Huilen kan stressvol zijn. Zorg dat je als team elkaar ondersteunt en pauzes mogelijk maakt.

Tot slot

Huilen is normaal gedrag en een onmisbaar communicatiemiddel van jonge kinderen. In de kinderopvang vraagt het om geduld, inzicht en samenwerking. Door met kennis en aandacht te reageren op het huilen van baby's, dragen pedagogisch professionals bij aan een veilige hechtingsbasis – en daarmee aan de gezonde ontwikkeling van elk kind. Blijf met je team in gesprek om het welbevinden en de ontwikkeling van baby's nog meer aandacht te geven.

Meer weten?

Wil je meer weten over dit onderwerp of beeld coaching inzetten om je beeld te verhelderen, neem dan contact op.



Margot Wientjen

Adviseur

06 – 10 75 57 93

m.wientjen@edux.nl