

Vertrouw op jezelf.

3 dingen die je vandaag nog kunt
doen wanneer je baby huilt



Inleiding

Je baby huilt. Je hebt alles geprobeerd. En ergens vraag je jezelf af: doe ik dit wel goed? **Ja, je doet het goed!**

Maar niemand heeft je ooit geleerd hoe je de signalen van je baby leest of hoe jouw eigen rust het grootste geschenk is dat je jouw kindje kunt geven.

Deze gids geeft je drie concrete handvatten die je vandaag nog kunt doen. Geen lange uitleg. Geen oordeel. Wel eerlijk en direct.

1. *Jouw rust is het antwoord : co-regulatie*

Wist je dat jouw baby zijn rust leent van jou?

Baby's hebben nog geen eigen systeem om emoties te reguleren. Alles wat jij voelt, spanning, onrust, paniek wordt overgenomen. Niet omdat hij/zij lastig is. Maar omdat hun zenuwstelsel volledig afhankelijk is van die an jou.

Dit heet co-regulatie. En dat betekent: als jij tot rust komt, komt je baby tot rust. Jouw aanwezigheid is genoeg.

Hoe doe je dit in het moment?

- Adem 4 seconden in via je neus.
- Houd je adem 7 seconden vast.
- Adem 8 seconden uit via je mond.
- Doe dit 4 tot 8 keer.
- Voel je voeten op de grond.
- Zeg hardop, ook al voelt het raar: "Ik ben hier. Jij bent veilig."

Deze ademhalingsoefening komt uit de yoga en bevordert ontspanning. Het draagt daarnaast o.a. bij aan verminderen van het stresshormoon en het verbeteren van de slaapkwaliteit.

En helemaal handig: vanaf ongeveer 6 jaar is deze oefening ook geschikt voor je kind.

2. *Leer zien wat je baby zegt: signalen herkennen*

Je baby huilt niet zomaar. Dit is de communicatie van baby's en de enige 'hoorbare' taal die ze hebben. Maar vóórdát het huilen begint, worden er al signalen afgegeven. Die kun je leren zien.

Let op:

- Wegkijken of hoofd wegdraaien: de baby heeft even pauze nodig
- Vuistjes ballen, beentjes optrekken: spanning of ongemak
- Geeuwen, ogen wrijven: moeheid, nog vóór het huilen
- Zoekbewegingen met de mond: honger in een vroeg stadium

Hoe eerder je deze signalen herkent, hoe minder je baby hoeft te huilen. En hoe meer vertrouwen jullie allebei opbouwen.



3. Eén greep die direct helpt

De voetzolen van je baby hebben de meeste zenuwuiteinden van zijn hele lijf. Een rustige massage op de juiste plek werkt direct ontspannend en helpt bij het laten 'landen' van je kleintje.

Probeer dit:

- Leg je baby rustig op zijn rug op je benen, eventueel knieën iets optrekken (met kussen ondersteunen)
- Neem in elke hand een voetje, waarbij je vingers op de wreef en rond de enkel liggen
- Plaats je duimen op de hieltes en bouw in vijf tellen rustig wat druk op op de hiel
- Laat die druk van de hiel in vijf tellen weer los
- Doe dit vijf keer.

Vanaf dat je baby 6 weken is, kun je je duimen ook verplaatsen naar de bal van de voet. Wees je bewust dat de prikkel dan iets groter is.

In de voetreflexologie is de hiel direct verbonden met het bekken. Het bekken staat in verband met veiligheid en hechting. Deze oefening is al te gebruiken bij newborns.



Wat je meeneemt

Je hoeft dit niet perfect te doen.

Je hoeft alleen aanwezig te zijn, met je handen, je ademhaling en jouw aandacht.

Dat is wat je baby nodig heeft. En dat heb jij al!

Wil je meer leren? In de babymassagecursus leer ik je stap voor stap hoe bewuste aanraking de basis legt voor verbinding, vertrouwen en een gelukkige baby.



Tot slot

Voor jou, lieve ouder/verzorger,

Fijn dat je de tijd hebt genomen om dit te lezen. Vertrouwen in jezelf groeit niet in één dag. Maar elke keer dat je bewust aanwezig bent bij je baby; met je handen, je ademhaling en je aandacht bouw je iets op. Voor je baby en voor jezelf.

Liefs, Phoebe – The Happy Baby ☒

Wil je meer leren over babymassage en de eerste 1000 dagen?

Ga naar de website: thehappybaby.nl

Vragen? contact@thehappybaby.nl

Of volg me op Instagram: [@thehappybaby.nl](https://www.instagram.com/thehappybaby.nl)



Auteur: Phoebe Malakauseya

© mei 2026 The Happy Baby

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden

verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand

of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopie:en, opnamen, of enige andere manier,

zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

De informatie in deze uitgave is bedoeld ter inspiratie en vervangt geen medisch advies of behandeling. Raadpleeg bij twijfel altijd een (huis)arts of andere gekwalificeerde zorgprofessional.