

## Meer dan 50 tips om je baby te troosten!

1. Check in eerste instantie altijd of er een bepaalde reden is voor zijn gehuil. Knelt er een kledingstuk? Zit zijn luier niet lekker of heeft hij een vieze luier? Ziek? Heeft hij misschien honger of last van zijn darmen? Te koud? Te warm? Heeft hij misschien dorst? In het laatste geval kun je je kindje het beste een beetje water geven.
2. Blijf altijd kalm en ontspannen en probeer niet boos te worden.
3. Laat je kindje niet te lang huilen. Vooral de eerste tijd kun je hem écht nog niet verwennen en heeft hij gewoon veel behoefte om bij je te zijn.
4. Zing een liedje voor je kindje. Het kan een slaapliedje zijn, maar een willekeurig ander liedje kan net zo goed troostend werken.
5. Zet een rustig muziekje op.
6. Doe je kindje eens extra onder de douche, in bad of tummy tub. Het warme water kan rustgevend werken en bij warme dagen kikkeren ze er van op.
7. Blaas zachtjes in het gezicht van je kindje.
8. Praat tegen hem, vertel een verhaaltje of vertel hem gewoon wat je hebt gedaan of nog wilt gaan doen. Kortom, als hij je stem maar hoort.
9. Jonge baby's vallen snel in slaap in de auto, dus een stukje rijden kan wonderen verrichten.
10. Ga een stukje buiten wandelen met de wandelwagen. Het gehobbel kan hét antwoord zijn op zijn hysterische huilbui.
11. Jonge baby's kunnen rust en troost vinden als ze worden ingebakerd.
12. Een speen kan soms uitkomst bieden.
13. Zorg voor de juiste temperatuur en zorg ervoor dat zijn kleertjes hierop zijn aangepast. Je kindje heeft het niet graag koud maar ook zeker niet graag te warm.
14. Ga met je kindje op een schommelstoel zitten, het geschommel vindt je kindje heerlijk.
15. Je kindje is erg gebaad bij regelmaat. Probeer daarom zijn voedingen en slaapjes op vaste tijden te plannen.
16. Je duim of pink kan heel troostend werken, maar zorg er wel voor dat deze van tevoren wel is gewassen.
17. Draag je kindje de kamer rond en praat zachtjes tegen hem. Vertel bijvoorbeeld wat je allemaal in de kamer tegenkomt.
18. Er is geen verklaring voor maar sommige baby's lijken gebiologeerd te worden door het horen en zien van stromend water. Laat het water in het badje lopen of zet de kraan van de gootsteen aan.
19. Geef je kindje een heerlijke babymassage.
20. Knuffel je kindje of streel zachtjes door zijn haren of over zijn rug.
21. Zet een muziekdoosje voor je kindje aan en zet deze bij hem neer zodat hij er naar kan kijken.
22. Geef je kindje iets om mee te spelen.
23. Pak een potje bellenblaas en probeer je kindje af te leiden met een serie mooie gekleurde bellen.
24. Een knuffel of 'tuttel' (lapje) kan troostend werken.
25. Kan het zijn dat je kindje last heeft van de voeding? Misschien een bepaalde allergie?
26. Als je kindje last heeft van 'gas' (door het inslikken van lucht tijdens de voeding) kan het helpen met je kindje een 'fietsoefening' te doen. Beweeg zachtjes zijn beentjes naar voren en achteren. Het verdrijven van het gas kan je kindje verlichting geven.
27. Geef je kindje een buikmassage. Het bevordert het nauwe, lichamelijke contact tussen jou en je kindje. Bovendien kan lucht in de buik bijdragen aan buikpijn, waarbij de massage voor enige verlichting kan zorgen.
28. Probeer of je kindje een boertje kan laten. Er zijn hier verschillende methodes voor: Wrijf hem over zijn ruggetje en klop daarna een paar keer. Tik hem stevig op zijn rug terwijl hij over je schouder ligt. Tik hem op zijn rug terwijl hij op je schoot ligt (op zijn buik). Vooral als je kindje al een tijdje aan het huilen is, kan het leed nog eens extra zijn toegenomen doordat hij teveel lucht heeft ingeslikt. Een flinke boer kan hem helpen te kalmeren.
29. Speel een spelletjes met je baby (daar komt een muisje aangelopen...).
30. Trek gekke gezichten naar je kindje, met een beetje geluk kan hij daar de humor van inzien en maakt zijn verdriet plaats van een grote lach.
31. Als je kindje een verstopte neus heeft, kan een fysiologische zoutoplossing helpen de neus open en schoon te houden. Ook kun je zijn neusje leeg zuigen met een neusaspirator.
32. Misschien heeft je kindje jeuk? Baby's hebben een gevoelige huid en het kan zijn dat zijn kleertjes vervelend aanvoelen op zijn huidje en zijn huidje zelfs irriteren. Misschien moet je eens een ander wasmiddel proberen.
33. Bel eens naar een mededeskundige (moeder, oma, vriendin, etc). Misschien dat zij je nog een goede tip kunnen geven?

34. Als het huilen lang duurt en je hebt al van alles geprobeerd, vraag dan eens aan (bijvoorbeeld) opa of oma langs te komen. Soms kan een ander gezicht wonderen verrichten (en jij kunt je oren even rust gunnen en naar buiten 'vluchten'.
35. Als het huilen vaak en veel is, houd dan eens een dagboek bij. Vermeld hierin welke methodes je hebt geprobeerd, welke hielpen, of welke hielpen juist niet? Tijdstip van het huilen, de lengte van het gehuil. Waardoor is hij uiteindelijk gestopt met huilen? Misschien dat je op een gegeven ogenblik een patroon kan ontdekken.
36. Speel 'Kiekeboe' met je kindje. Een doek over zijn of jouw hoofd kan al voldoende zijn om het spel te spelen.
37. Je kindje kan het heerlijk vinden in de box met zijn knuffels om zich heen. De box kan hem een veilig gevoel geven.
38. Probeer je kindje eens aan het lachen te krijgen met grappige stemmetjes.
39. Lees hem eens een boekje voor en wijs de plaatjes aan.
40. Geef je kindje een stuk papier wat hij lekker kan verfrommelen. Afleiding werkt vaak het beste.
41. Wissel het speelgoed in bed of box eens af met nieuw speelgoed.
42. Zet rustige dansmuziek op en dans met je baby door de kamer.
43. Even voor de televisie met Sesamstraat of Tiktak is echt niet verkeerd voor je kindje.
44. Sla je kindje nooit om hem discipline bij te brengen of hem te straffen. Het is een teken van onmacht en daarmee leer je hem dat er kennelijk redenen zijn waarom je mag slaan.
45. Een baby mag huilen en ook een baby van één jaar mag nog steeds huilen om wat voor een reden dan ook. Vertel hem niet dat hij zich als een grote jongen moet gedragen, of als een grote meid.
46. Pak een knuffel en praat met de knuffel tegen je kindje.
47. Log in op je computer en 'praat' eens met andere ervaringsdeskundigen, misschien hebben zij de 'gouden tip'.
48. Doe je kindje in een draagzak en ga een stukje met hem lopen.
49. Neem je kindje bij je op schoot en doe een kietelspelletje met hem (Hans, panse kevertje...)
50. Bedenk dat je niet de enige moeder of vader bent die het soms even niet meer weet. Schraap je moed bijeen en probeer zelf een methode te verzinnen die het beste bij je kindje past. Jij weet immers zelf het beste hoe je kindje in elkaar zit!
51. Vergelijkbaar met de schommelstoel: Bouncen op een grote bal met je baby in je armen. (Zo'n grote bal die wordt gebruikt bij zwangerschapsmensendieck, fysiotherapie en/of mensen met rugklachten)
52. Leg een - bij de voeding gebruikte - hydrofiel doek naast het hoofdje van je kindje. Er zit meestal nog wel een restje (moeder)melk op; van deze geur kan hij rustig worden.