



# Wat kun je doen als je baby huilt?



Kijk mee hoe de vader en moeder van Sam dat doen...

# Gefeliciteerd met jullie baby!



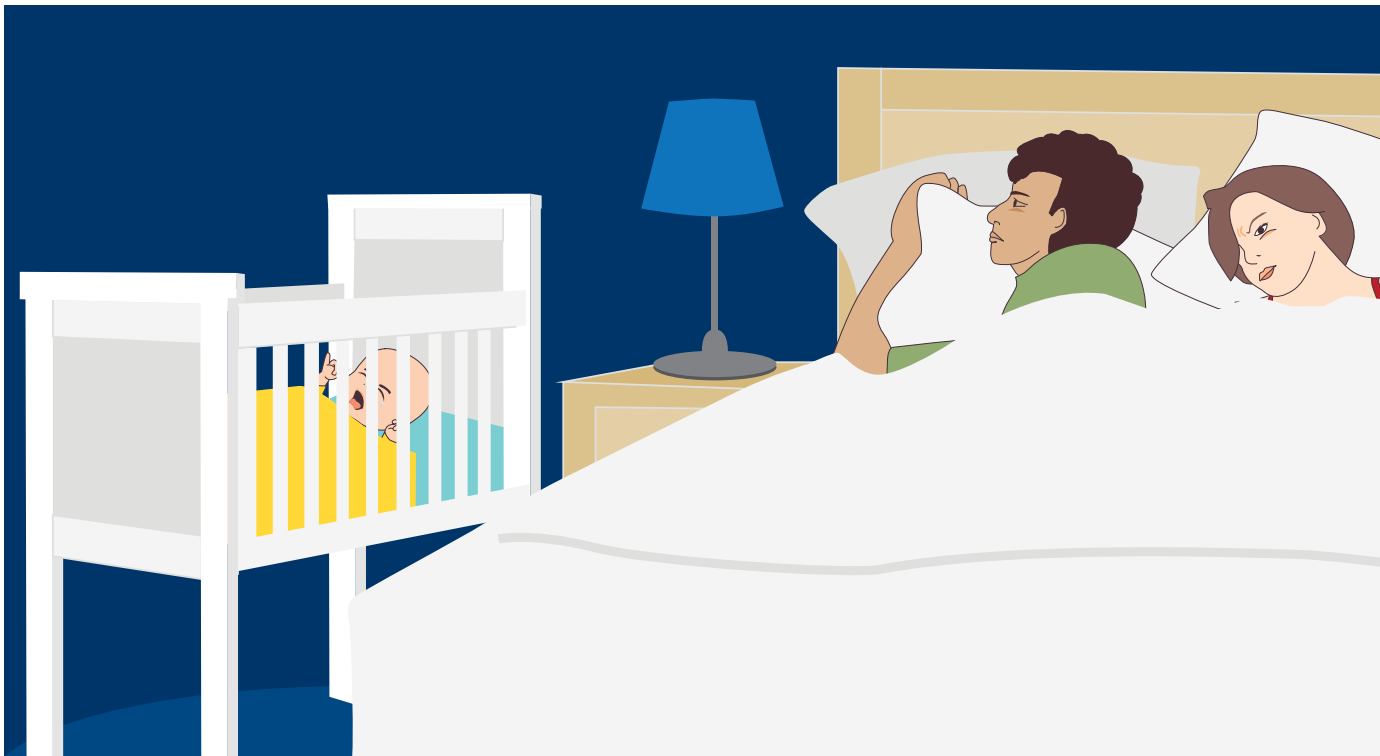
Gefeliciteerd! Jullie hebben net een baby gekregen.

Jim en Nora hebben ook een baby gekregen. Hij heet Sam.

Ze zijn heel gelukkig met Sam.

Ze vinden het spannend om Sam te verzorgen. En soms ook moeilijk.

## Baby's huilen bijna iedere dag



Sam huilt bijna iedere dag.

Soms een paar keer per dag.

Soms kort en soms lang.

Sam huilt als Jim en Nora wakker zijn, maar ook als ze willen slapen.

## Waarom huilen baby's?

Alle baby's huilen. Baby's kunnen niet vertellen wat er aan de hand is.

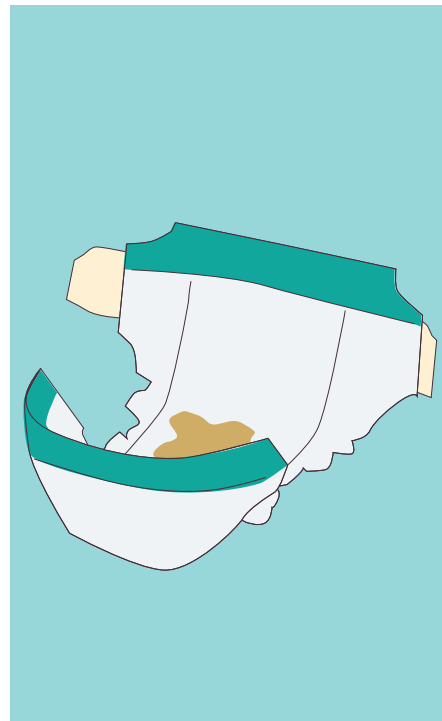
Huilen is dus heel gewoon. Per dag kan een baby in totaal wel 2 tot 3 uur huilen.



Baby's huilen bijvoorbeeld als ze willen eten.



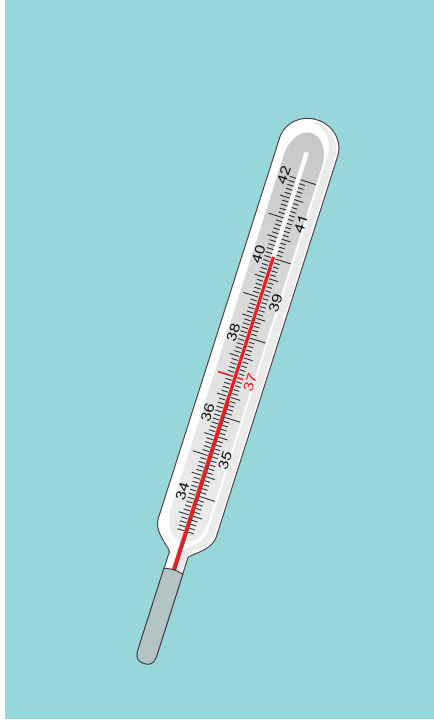
Soms huilen baby's als ze moe zijn.



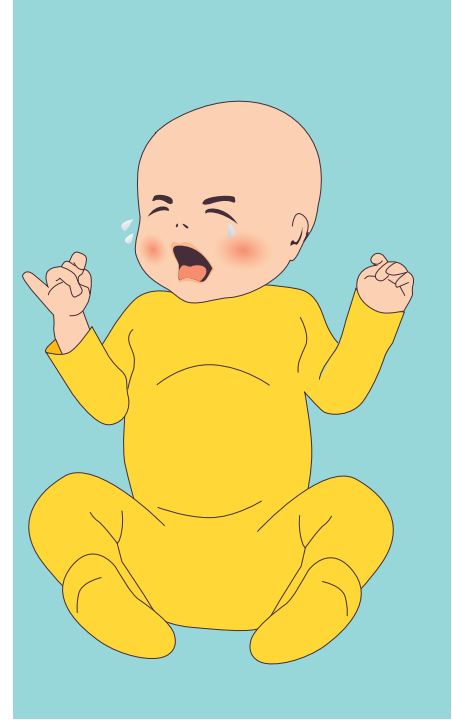
Soms huilen baby's als ze een schone luier nodig hebben.



Soms wil een baby geknuffeld worden.



Soms heeft een baby buikpijn, koorts of voelt een baby zich niet lekker.



En soms weet je niet waarom een baby huilt.

## Vaak kun je een baby troosten, maar soms niet



Als Sam huilt, kijkt Jim of Nora wat er aan de hand is.

Vaak lukt het om Sam te laten stoppen met huilen. Maar soms blijft Sam maar huilen.

Jim of Nora gaat dan rustig met hem op schoot zitten.

Of gaat rustig met Sam op de arm door de kamer lopen.

## Soms weet je niet meer wat je moet doen



Soms huult Sam uren achter elkaar.

Jim en Nora weten dan niet meer wat ze moeten doen.

Niets helpt.

Ze worden dan verdrietig of boos.

## Wat kun je doen als je baby blijft huilen?



Alle ouders worden wel eens verdrietig of boos als hun baby blijft huilen.

Wat kun je doen als je baby blijft huilen?

En als je er boos of verdrietig van bent?



## Leg je baby rustig in bed of in de box



Leg je baby *rustig* in zijn bed.

Of in de box.

Ook als je zelf boos of verdrietig bent.

Ga daarna zelf even naar een andere kamer.

## Probeer zelf rustig te worden



Probeer rustig te worden.

Ga zitten en haal diep adem.

Maak bijvoorbeeld een kopje thee.

Of doe even iets anders waar je rustig van wordt.

## Vraag hulp!



Ben je nog steeds boos? Of blijft je baby huilen?

Vraag hulp!

Bel iemand die je kan helpen.

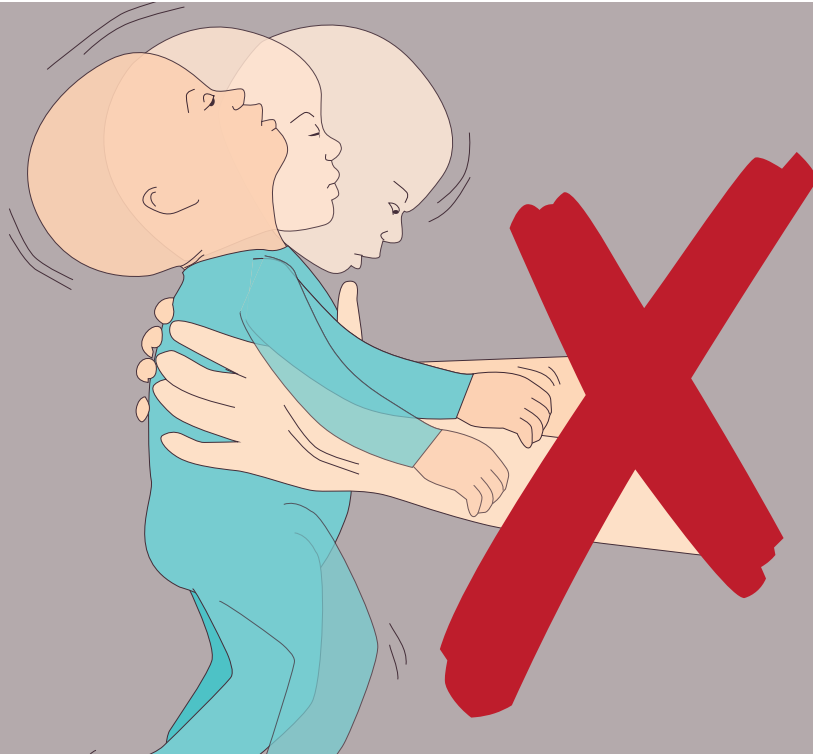
Bijvoorbeeld familie, de buren, of een vriend of vriendin.

## Ga terug naar je baby als je rustig bent



Als je rustig bent, ga je terug naar je baby.  
Til je baby op en leg hem tegen je aan.

# SCHUD JE BABY NOOIT!



Soms worden mensen zo boos dat ze een baby door elkaar willen schudden.

Wat er ook gebeurt, schud je baby nooit!

Schudden is gevaarlijk voor je baby.

Je baby kan daarvan gehandicapt worden. Of dood gaan.

# Wat maakt jou rustig?



Schrijf hieronder op waar jij rustig van wordt.

.....

# Wie bel jij voor hulp?

Soms weet je niet meer wat je moet doen.

Of kun je zelf niet rustig worden.

Wie kun jij bellen om jou te helpen?

Vul hier de namen en telefoonnummers in.

Naam: .....

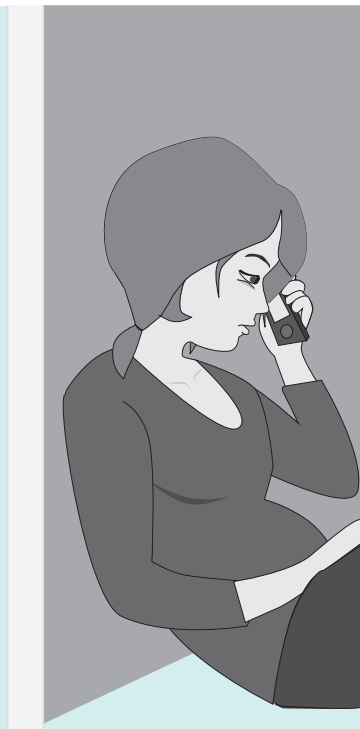
Telefoonnummer: .....

Naam: .....

Telefoonnummer: .....

Telefoonnummer consultatiebureau: .....

Telefoonnummer huisarts: .....



Ontwikkeld door  
**TNO** innovation  
for life

- › In samenwerking met  & 
- › Illustraties en vormgeving Reclamij



Dit product is tot stand gekomen met ondersteuning van

