

Oefening

Verschillende huiltjes van je baby herkennen

Je hebt al gelezen wat voor soorten huiltjes er zijn. Vul hieronder in hoe jouw baby laat zien dat hij of zij honger, slaap, een vieze luier, een boertje moet laten, warm of koud heeft.

Mijn baby laat zien dat hij of zij honger heeft doordat:

.....

Mijn baby laat zien dat hij of zij moe is doordat:

.....

Mijn baby laat zien dat hij of zij een vieze luier heeft doordat:

.....

Mijn baby laat zien dat hij of zij buikkrampen heeft doordat:

.....

Mijn baby laat zien dat hij of zij het warm of koud heeft doordat:

.....

Mijn baby laat zien dat hij of zij (.....) doordat:

.....

Tip: Een dagboek bijhouden om huiltjes te herkennen

Waarom een dagboek bijhouden?

Het kan soms lastig zijn om na te denken over wat je baby nodig heeft als hij of zij huilt, omdat veel van wat jij doet vanzelf gaat. Een dagboek bijhouden kan jou helpen om meer te weten te komen over de reden waarom je baby huilt. Je kan dan zien wat er goed gaat maar ook wat er misschien veranderd kan worden.

Hoe moet ik mijn dagboek bijhouden?

Houd een week lang een dagboek bij. Dit kan je doen door in een schriftje op te schrijven wat jij en je gezin gedaan hebben iedere dag. Dit kan je doen met tijden, maar je kan de dingen die je doet ook verdelen in ochtend, middag en avond. Wat je zelf prettiger vindt. Denk ook telkens bij het opschrijven na over hoe je kinderen hierop reageerde.

Ik heb mijn dagboek bijgehouden en nu?

Na een week een dagboek bijhouden kan je nadenken over de volgende vragen:

- Hoe verlopen de dagen?
- Huilt je baby elke dag ongeveer voor hetzelfde?
- Wat zijn de overeenkomsten en wat zijn de verschillen? Waar komen deze door?
- Hoe heeft je baby gereageerd de afgelopen week? Merkte je iets bijzonders aan je baby?
- Wat gaat er goed als je terug kijkt op het dagboek?
- Wat zou je willen veranderen als je terug kijkt op het dagboek? Hoe zou je dat willen doen en wat of wie heb jij daar bij nodig?