



Excessief huilen bij baby's

Een baby huilt om je iets te vertellen. Soms huilt een baby zo veel dat het zwaar wordt voor jou en je gezin. Je staat er niet alleen voor: samen zoeken we naar rust en houvast.

Op deze pagina

1. Wat als je baby te veel huilt?
2. Hoeveel is te veel huilen?
3. Waarom is het belangrijk om hulp te zoeken?
4. Wie kan je helpen?
5. Nuttige links

Wat als je baby te veel huilt?

Je baby huilt om je iets te vertellen. Het is de enige manier waarop je baby met je kan communiceren. Soms gaat het om een concrete behoefte, zoals eten of een nieuwe luier. Soms om prikkels of situaties die je baby nog niet begrijpt.

Jij en je baby kennen elkaar maar net, dus het is normaal dat je niet meteen weet waarom je baby huilt. Soms is er ook geen duidelijke oorzaak. Dat betekent niet dat je iets verkeerd doet.

Als je baby erg veel huilt, kan daar ook een medische oorzaak voor zijn. Bijvoorbeeld een infectie of verteringsproblemen. Maar soms blijft je baby veel huilen zonder medische oorzaak. Dat is moeilijk voor je baby, en minstens even moeilijk voor jou als ouder. In beide gevallen zijn er specialisten die met je meekijken en je ondersteunen.

Waarom huilt je baby?

Mogelijke redenen

- Honger
- Krampjes
- Vuile luier
- Te koud of te warm

- Verveling
- Ongemak
- Verwarring
- Behoefte aan nabijheid
- Aandacht
- Spanning
- ...

Hoeveel is te veel huilen?

Het is begrijpelijk dat je je als ouder zorgen maakt als je baby veel huilt. Wat 'te veel huilen' precies is, verschilt van baby tot baby. Er zijn wel enkele signalen waar je op kan letten om te achterhalen of je baby meer dan gemiddeld huilt:

- Je baby is **jonger dan vijf maanden** op het moment dat je je zorgen begint te maken over het huilen.
- Als ouder merk je **langere periodes van huilen** en prikkelbaarheid zonder een duidelijke reden.
- Je kan je baby **moeilijk sussen of troosten**.
- Er zijn **geen** redenen om aan een **ernstige medische oorzaak** te denken.

Twijfel je? Dan is dat op zich al reden genoeg om erover te praten.

Waarom is het belangrijk om hulp te zoeken?

Als een baby veel huilt, heeft dat ook gevolgen voor de ouders. Je maakt je zorgen, slaapt minder en kan je machteloos of gefrustreerd voelen omdat je de oorzaak niet vindt. Die spanning is heel menselijk. Baby's voelen die spanning ook aan, wat het huilen soms kan versterken. Zo beland je ongewild in een vicieuze cirkel.

Belangrijk om te weten: dit is geen falen als ouder. Hoe hard je ook je best doet, soms kan je het niet alleen oplossen. Bij ZAS werken verschillende diensten samen om jou en je baby te ondersteunen en die cirkel te helpen doorbreken.

Wat als het niet ophoudt?

Heb je al veel geprobeerd, maar stopt het huilen niet? Dat kan erg ontmoedigend zijn. Sommige baby's blijven langdurig veel huilen. Dan kijken we samen hoe jij er beter mee kan omgaan en hoe er opnieuw ruimte kan komen voor rust en verbinding. Ook dan sta je er niet alleen voor en kunnen we je bij ZAS helpen.

Een begeleiding start vaak met een zoektocht om het huilen draaglijker te maken voor ouders. Daardoor beïnvloeden we het excessief huilen soms onrechtstreeks.

Wie kan je helpen?

Je staat er niet alleen voor. Je kan bij ZAS rekenen op een multidisciplinair team om de patronen van het huilen te helpen zoeken. Ook als je baby blijft huilen, zorgen we ervoor dat jij en je baby je beter voelen.

- Een **kinderarts** onderzoekt eerst of er een medische oorzaak is voor het huilen.

- Een **psycholoog** of **kinderpsychiater** van UKJA probeert te begrijpen wat je baby wil vertellen en helpt je als ouder ermee om te gaan.
- De **sociale dienst** helpt je met andere problemen die stress kunnen veroorzaken. Bijvoorbeeld door kraamhulp, hulp in je huishouden of administratie.
- Een **psychosociale begeleider** probeert rust te brengen, zodat je **de band met je baby** kan versterken. Dat kan bijvoorbeeld via babymassages.

Er zijn nog veel meer diensten die kunnen helpen, zoals **kinesithérapie** of **logopedie**. De verschillende teams van ZAS werken multidisciplinair samen om je de steun te geven die je nodig hebt, zodat jij en je baby je beter kunnen voelen.

Nuttige links

- Heb je een baby die veel huilt? [Lees hier hoe we je kunnen helpen.](#)
- Huilt je baby erg veel? [Wij helpen je de oorzaak te vinden.](#)
- Denk je dat je baby te veel huilt? [Lees er meer over.](#)

Laatst bijgewerkt op 24/12/2025

Diensten

1 - 1 van 1



Dienst

Pediatrie

Kinderziekten, kindergeneeskunde

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/aandoeningen/excessief-huilen-bij-babys>