

Een onrustige en huilende baby?

Regelmaat en ritme brengt rust.

Deze folder is geschreven als aanvulling op het Triple P-informatieblad 'Slaappatronen'. Het geeft je tips hoe om te gaan met een onrustige baby en het beter te laten slapen.

Voorspelbaarheid kan helpen om jouw baby minder onrustig te laten worden. Het kost meestal zo'n 2 weken om voorspelbaarheid te integreren in een dagschema van je baby. Deze tijd is nodig om de vicieuze cirkel van veel huilen en weinig slapen te doorbreken.

Als regelmaat en rust niet afdoende helpen kan je als aanvulling nog gebruik maken van inbakeren.

Belangrijk:
Het zijn met name de regelmaat en eenduidigheid waardoor voorspelbaarheid ontstaat.

Regelmaat en eenduidigheid overdag

Door middel van regelmaat en eenduidigheid ontstaat voorspelbaarheid. Voorspelbaarheid zorgt ervoor dat jouw baby weet hoe de dag eruit zal gaan zien en wat er gaat gebeuren. Dit reduceert stress en bevordert rust. Onderstaand wordt een dagprogramma weergegeven:

- Wakker worden (eventueel ontbakeren).
- De borst/ de fles geven.
- Tijd voor knuffelen/ contact.
- Wanneer je je baby vanaf ongeveer drie maanden alleen laat spelen -> probeer dit dan op een vaste plaats te doen, het liefst in de box.
- Bij eerste tekenen van vermoeidheid: leg je baby wakker terug in bed (zo nodig inbakeren).
- Leg je baby zoveel mogelijk te slapen op dezelfde plaats in hetzelfde bed (deze plek kan 's nachts eventueel anders zijn dan overdag).

Tekenen van vermoeidheid

Baby's kunnen meteen na de geboorte al duidelijk maken wanneer zij moe zijn en willen slapen. De eerste tekenen zijn:

- Bleek worden
- Gapen
- In ogen wrijven
- Jengelen
- Drukker worden
- Wegkijken

Het bed

Als je kind gewend is naar bed gebracht te worden bij de eerste tekenen van vermoeidheid geeft dit een bepaalde herkenning: Je baby "weet" op den duur waar hij of zij aan toe is. Je baby zal daardoor beter en langer slapen en daarna weer wakker worden door honger.

Regelmaat ontstaat door het hanteren van dezelfde opeenvolging van activiteiten/gebeurtenissen.

Om jouw baby veilig en rustig te laten slapen, kan je onderstaande tips opvolgen:

- Leg je baby altijd op de rug te slapen.
- Dek je baby tot en met de schouders toe.
- Maak het bed 'kort' op, dat wil zeggen de voeten bij het voeteneind (folder Veilig Slapen van Consument en Veiligheid).
- Gebruik een laken met wollen, dunne fleece of katoenen deken van ruim formaat.
- Stop laken en deken stevig in tot onder het matras.
- Leg geen speelgoed in bed, hang geen mobiel erboven.
- Een kleine lapjesknuffel en/of muziekdoosje mag wel (eenmaal opdraaien).

Slaapkleding

Wat kan je je baby aan trekken als hij gaat slapen?

- Sokjes, zorg voor warme voeten;
- Rompertje;
- Pyjama (dun truitje en broekje).

Temperatuur van de slaapkamer

Een temperatuur van 15-18°C is warm genoeg. Zet in principe geen verwarming aan en zo mogelijk het raam op een kier. Vermijd hierbij tocht.

Prikkels vermijden

Prikkels zijn veelvuldig aanwezig. Echter, indien je bezig bent met het volgen van deze aanpak kun je overmatige prikkels het beste vermijden. Prikkels kunnen zorgen voor onrust en stress. Vermijd te veel prikkels door:

- Televisie
- Radio
- Gebruik van wipstoel of Maxi-Cosi buiten de voedingsmomenten
- Voortdurend vermaak van uw baby
- Mechanisch aangedreven speelgoed
- De babytrapeze of baby gym voor een baby jonger dan drie maanden (deze is pas geschikt voor een baby vanaf drie maanden oud)

Ontroostbare huilurtjes

Indien een ontroostbaar huilurtje is aangebroken draag je baby dan in een draagdoek of ga met hem wandelen in de kinderwagen (eventueel ingebakerd).

Voeden overdag (gerekend vanaf het begin van de vorige voeding)

Probeer een ritme te krijgen in de voedingen. Houd minimaal twee uur, en maximaal vier uur, tussen de voedingen in.

Reisreductie

Indien je op pad gaat is het verstandig om vast te houden aan de voorspelbaarheid en ritme. Dit kun je bereiken door:

- Op slaaptijd slapen in eigen bed thuis of tijdens het uitstapje (ingebakerd) in de kinderwagen of (niet ingebakerd) in de draagdoek.
- Liever visite ontvangen dan op visite gaan, met name gedurende de eerste twee weken van de nieuwe aanpak.
- Beperk het op pad gaan tot 1 keer per dag. Zo ligt je baby de meeste slaapjes in zijn eigen bedje. Dit is met name

belangrijk gedurende de eerste twee weken van de nieuwe aanpak.

Inbakeren

Naast voorspelbare regelmaat hebben sommige baby's een stevige begrenzing (geborgenheid) nodig. Dit kan door in te bakeren. De nog ongecontroleerde bewegingen van armpjes en beentjes kunnen hierdoor stoppen. De slaap krijgt hierdoor meer kans.

Door in te bakeren verandert de kwaliteit van slapen en daarmee ook de tijd van voeden en spelen, soms al binnen een paar dagen. Indien je ervoor kiest om je baby in te bakeren, let dan op het volgende:

- Baker in tijdens alle slaapjes.
- Indien je gebruik maakt van een inbakerdoek, is aankleden met een rompertje voldoende.
- Bij erg warm weer, leg je baby bloot in de inbakerdoek. Zo voorkom je oververhitting.
- Baker niet in bij koorts (ook niet bij kans op koorts). Dus niet inbakeren na vaccineren.
- Gebruik een veilig inbakersysteem. Zie de website veiligheid.nl.
- NB: baker je baby niet in na een leeftijd van 4 maanden oud. Na deze leeftijd kan het zijn dat je baby kan draaien en kan de doek gevaarlijk worden. Kijk voor meer informatie op www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen

Kans van slagen

Er zijn een aantal elementen die ervoor kunnen zorgen dat bovenstaande adviezen zullen slagen.

- Heb vertrouwen en ga ervoor!
- Blijf consequent en houd de regelmaat!
- Accepteer dat je baby huilt als een manier van loslaten in de overgang naar het op eigen kracht in slaap vallen. Dit kost even tijd! Zo kan het zijn dat je baby de eerste dagen meer zal gaan huilen. Zet zo nodig een kookwekker zodat je goed kunt timen hoelang je baby aan het huilen is. En onthoud: een baby loopt geen schade op bij 20 minuten huilen. Tot de leeftijd van 6 maanden kan je een baby niet verwennen. Dus als je baby erg ontroostbaar is, houd hem dan lekker bij je.

Websites

- [Kinderveiligheid | VeiligheidNL](#)
- www.Groterworden.nl
- www.Opvoeden.nl

Boeken

- Regelmaat en inbakeren van Ria Blom
- Droomritme van Stephanie Molenaar
- Buskruit met muisje van Marieke Wigmans-Bremers
- Oei ik groei van Hetty van de Rijt

Tenslotte

Mocht je na het lezen van deze folder nog vragen hebben over bijvoorbeeld inbakeren, neem dan contact op met jouw eigen jeugdverpleegkundige van GGD Kennemerland.

Kijk voor de contactgegevens in het groeiboekje. Of bel het algemene jeugdgezondheidszorg nummer 023 789177.

GGD is partner Centrum voor Jeugd en Gezin

www.cjg.nl