

Rust en regelmaat voor uw baby

Praktische adviezen



Rust en regelmaat voor uw baby

Praktische adviezen

Adviezen over rust en regelmaat voor uw baby en het verminderen van prikkels in de omgeving van uw kind.

Pasgeboren baby's hebben niet meteen een ritme gevonden. Ze slapen en drinken soms onregelmatig, doen korte slaapjes, drinken kleine beetjes, drinken onrustig, zijn snel afgeleid, schrikachtig, en huilen snel of veel. Is dit met uw baby ook zo, dan kan het helpen om een periode in het dagelijks leven van uw kind meer rust en regelmaat aan te brengen en een teveel aan prikkels te vermijden. Deze folder geeft u wat aanwijzingen en tips hoe u dat zou kunnen doen.

Regelmaat en eenduidigheid

Het bieden van regelmaat aan een baby is vooral het bieden van voorspelbaarheid. Dit kan door gedurende de dag steeds dezelfde volgorde van activiteiten aan te houden:

- Wakker worden.
- De borst/fles geven, daarop aansluitend: samenspel, knuffelen en contact maken met de baby op schoot. Dan spel alleen op een vaste plaats, het liefst alleen in de box. Door de baby alleen te laten spelen, leert hij zichzelf te vermaken. In het begin is dit wellicht maar enkele minuten.
- Bij de eerste tekenen van vermoeidheid in bed leggen. Bij de eerste tekenen van vermoeidheid kan gedacht worden aan: geeuwen, in ogen wrijven, jengelen, wegstaren met de ogen, overactief worden, en bleek worden.

Ziet u niet goed wanneer uw kind moe wordt, gebruik dan het onderstaande gemiddelde voor het wakker zijn van kind.

Hoe lang zijn kinderen gemiddeld wakker inclusief voeding:

- 0-6 weken : 45 minuten
- 6-12 weken : 45 – 60 – 75 minuten
- 3-5 maanden : 1 – 1½ – 2 uur.

Als u uw kind half slapend in bed legt, dan bent u eigenlijk al te laat. Het beste is uw kind moe, maar wakker in bed te leggen.

Prikkelbare kinderen geeft het rust wanneer spelen en slapen op een **vaste plaats** gebeurt:

- Slapen op dezelfde plaats in hetzelfde bedje (deze plek kan 's nachts eventueel anders zijn dan overdag).
- Spel alleen, op dezelfde plaats en dan het liefst in de box.

Voor **het bedje** kunnen de volgende adviezen bijdragen aan rust voor uw kind:

- Maak het bedje kort op, zodat de voetjes tegen het voeteind liggen. Vervolgens kunt u de deken overdwars samen met het laken strak onder de matras instoppen. Let er op dat het laken voldoende lang/groot is om terug te slaan over het dekentje.
- Uw baby altijd op de rug te slapen leggen (wel 3x per dag op de buik onder toezicht).
- Vanaf de schouders toedekken.
- Weinig speelgoed in bed en geen mobiel boven het bed; dit kan erg onrustig zijn.
- Een klein lapjesknuffel en/of muziekdoosje kan wel.

Warmte

- Uw kind moet behaaglijk warm zijn, maar niet te warm. Dit is goed te voelen in het nekje van uw kind.
- Zorg voor warme voetjes.
- Maak eventueel gebruik van een (goed passende, niet te wijde) slaapzak.
- Zodanige kleding dat de hals niet te bloot is, zorg voor toegedekte schouders.

Verminder veel reizen en onderweg zijn, houdt een ritme vast door:

- Uw kind op slaaptijd in eigen bed thuis te laten slapen of in de kinderwagen tijdens een uitstapje.
- Als u bezig bent om de vicieuze cirkel waarin u terecht bent gekomen te doorbreken liever visite ontvangen, dan op visite gaan. De eerste 1–2 weken dat u bezig bent om deze cirkel te doorbreken het liefst wat minder kraamvisite ontvangen. Familie en vrienden ter ondersteuning en ontlasting kunnen wel erg belangrijk zijn!

Vermijd teveel prikkels, beperk:

- Televisie en radio.
- Gebruik van wipstoel of maxi cosi tijdens de voedingstijden.
- Voortdurend vermaak van uw kind.

Dragen en tillen van uw kind

- Draag uw kind altijd terwijl uw kind in een gebogen houding ligt. Hierbij wordt het bekken altijd ondersteund door één hand.
- Voorkom dat uw kind zich gemakkelijk kan 'overstrekken'.

Communicatie met uw kind

- Praat zoveel mogelijk tegen uw kind, vertel wat u doet en gaat doen met uw kind, hoe u zich voelt etc. Maar..., baby's en jonge kinderen kunnen **niet tegelijkertijd** meerdere boodschappen verwerken.
- Houd het tempo rustig, het duurt soms wel 20 seconden voor een reactie komt!
- Praat niet tegen een prikkelbaar kind tijdens het voeden en probeer het kind dan ook niet te strelen.
- Met andere woorden, praat en teut lekker met je kind na de voeding. En laat een kind alleen in de box spelen, ga er dan niet mee praten.
- Leer de lichaamstaal van uw kind te begrijpen. Uw kind communiceert door te kijken of juist niet te kijken, door de blik in de oogjes en de manier waarop het de handjes houdt.
- **Vraag om ondersteuning bij het consultatiebureauteam, als u zich zorgen maakt, u vragen heeft of meer informatie wilt.**

Kans van slagen: 'Er voor willen gaan', weloverwogen besluit tot veranderen maakt standvastig, vast ritme aanhouden, consequent blijven, huilen accepteren als een manier van loslaten in de overgang naar het op eigen kracht in slaap.

Bron: folder 'rust en regelmaat', Carinova; Huilonderzoek, 2001, WKZ te Utrecht; 'Inbakeren brengt rust', 2003, R. Blom.

GGD Hollands Noorden

Jeugdgezondheidszorg

T 088-01 00 555

Let op: Belt u een 088-nummer vanaf een mobiele aansluiting, dan kunnen er hoge kosten aan verbonden zijn; max. € 0,30 per minuut. Dit is afhankelijk van uw provider en/of uw abonnement.

GGD Hollands Noorden

Hoofdkantoor

Hertog Aalbrechtweg 22

Alkmaar

Postadres

Postbus 9276

1800 GG Alkmaar

T 088-01 00 500

E info@ggdhn.nl

I www.ggdhn.nl

