

Regelmaat en voorspelbaarheid

**Hoi wereld...
hier ben ik**



Regelmaat en voorspelbaarheid voor baby's die veel huilen

Alle baby's huilen van tijd tot tijd. Dit is normaal gedrag in de ontwikkeling van kinderen. Huilen is een signaal naar ouders en wekt zorggedrag op. Het huilen van jonge baby's neemt vaak vanaf een paar weken na de geboorte toe en neemt daarna ook geleidelijk weer af. Het huilen hangt onder andere samen met lichamelijke veranderingen en rijping en gebeurt vaak op bepaalde tijden, vooral in de avonduren.

Sommige baby's huilen echter heel veel! Baby's die veel huilen kunnen ouders tot wanhoop brengen en gevoelens van onmacht of schuldgevoelens oproepen. Ouders proberen allerlei troost-technieken of wisselen frequent van voeding, maar juist de veelheid aan prikkels lijkt het huilen vaak te verergeren of de klachten komen snel terug.

Kinderen kunnen om veel redenen huilen. De verpleegkundige of arts van het consultatiebureau zal altijd samen met jou/ jullie als ouders proberen de oorzaak van het huilen te achterhalen en proberen hier zo adequaat mogelijk op in te spelen. Soms kom je (makkelijk) achter de oorzaak van het huilen, maar veel vaker is dit niet zo eenvoudig vast te stellen.

Uit onderzoek en praktijkervaring blijkt dat het zinvol kan zijn om rust en regelmaat aan te brengen in het dagritme van onrustige baby's, die heel veel huilen. Vaak heeft dit een positief effect op het slapen van kinderen en gaan ze daardoor minder huilen. In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt is rust en regelmaat wat anders dan de 3 R's van vroeger of het 'slapen en voeden op de klok'. In deze folder leggen we uit wat het wel inhoudt.

In deze folder spreken we voor de leesbaarheid over 'hij' en 'hem' als het over je kind gaat. Natuurlijk kun je hier ook 'zij' en 'haar' lezen.



Beginnen

- Overleg altijd eerst met je consultatiebureau voordat je gaat starten met onderstaande adviezen. Het consultatiebureauteam kan je hierin begeleiden en adviseren.
- Probeer lichamelijke oorzaken, in overleg met het consultatiebureau, zo veel mogelijk uit te sluiten voordat je met deze aanpak start. Deze methode moet natuurlijk ook niet toegepast worden bij een kind dat ziek is of honger heeft.
- Overweeg en overleg of dit een methode is die bij jou en je kind past. Vanzelfsprekend zijn er ook andere manieren om jou en je kind te ondersteunen (bijv. videohometraining).
- Het is belangrijk om je kind goed te leren kennen en een band op te bouwen, voordat je start met deze methode. Begin hier dus niet te snel mee en zeker niet in de kraamtijd.
- Uit onderzoek blijkt dat deze methode vaak goede resultaten heeft bij onrustige kinderen die erg veel huilen. Er zijn geen bewijzen voor dat deze methode ook helpt om excessief huilen te voorkomen. Vanuit de praktijk lijkt het echter wel aannemelijk dat het vroeg aanbrengen van regelmaat in het dagritme positieve gevolgen heeft voor de gewoontevorming in de opvoeding.
- Begin met het (opnieuw) aanbrengen van regelmaat als je als ouder met je kind minimaal enkele dagen achter elkaar thuis bent. De eigen vertrouwde omgeving biedt de meeste rust en veiligheid om te wennen.



Kans van slagen

- Laat je altijd goed informeren voordat je aan wat nieuws begint.
- Voor welke 'aanpak' je ook kiest: probeer dit even vol te houden. Te veel variatie in aanpak werkt juist vaak onrust in de hand.
- Heb je weloverwogen gekozen voor deze aanpak, ga er dan voor!
- Het is normaal dat na een verandering van aanpak het huilen eerst toeneemt of dat er na enkele dagen een terugval komt. Probeer je hierop in te stellen en ook tijdens 'dipdagen' eenduidige regelmaat aan te houden en consequent te blijven. Hoe consequenter je volhoudt, des te sneller zal het huilen stoppen.
- Accepteer dat huilen er soms even bij hoort, als een manier van loslaten in de overgang naar het op eigen kracht in slaap vallen.

- Maak af en toe tijd vrij voor jezelf en accepteer hulp van buitenaf, hoe moeilijk dat misschien ook is.

Regelmaat

Hiermee wordt bedoeld een **vaste volgorde** van gebeurtenissen:

1. Slapen, wakker worden.
2. Borst of fles geven; verschonen voor, tijdens of na de voeding.
3. Samenspel: nog even lekker knuffelen en contact maken met de baby op schoot.
4. Spel alleen: op vaste plaats (vanaf 4-8 weken), liefst in de box.
5. Bij de eerste tekenen van vermoeidheid je baby **wakker** in bed leggen.

Eenduidigheid

Dezelfde gebeurtenis, zo veel mogelijk op dezelfde plaats:

- Slapen op dezelfde plaats in hetzelfde bedje; deze plek kan 's nachts eventueel anders zijn dan overdag.
- Alleenspel van de baby op dezelfde plaats, liefst in de box (vanaf 4-8 weken).
- Beperk het aantal verzorgers, en zorg voor eenduidig gedrag van alle verzorgers.

Als gevolg van regelmaat en eenduidigheid ontstaat voorspelbaarheid.

Door voorspelbaarheid voelt een kind zich veilig omdat hij weet wat gaat gebeuren.

Het is de vaste volgorde van gebeurtenissen binnen het slaap/ waakpatroon die het kind gaat herkennen.

Leg je kind bij de eerste tekenen van vermoeidheid **wakker** in bed

Tekenen van vermoeidheid

- Geeuwen
- Bleek worden
- In de ogen wrijven
- Jengelen
- Drukker worden (!)
- Oogcontact afbreken, wegstaren

Voorspelbaarheid

Als het 'voorstation' voor het slapen gaan steeds dezelfde plek is, leert je kind dat bij de eerste geeuw zijn eigen bed of wieg volgt, omdat het altijd zo gaat.

Door deze voorspelbaarheid zal je kind makkelijker leren het wakker zijn los te laten, en op eigen kracht in slaap te vallen. Door een kind wakker in bed te leggen, herkent hij het bed als (veilige) slaapplek en zal zich dan makkelijker overgeven aan de slaap.

Wanneer je daarentegen je kind bij het geeuwen of jengelig worden weer uit de box haalt, met hem gaat rondwandelen, spelen, praten enz. wordt hij vaak weer actief en vrolijk en raakt daarmee over zijn slaap heen. Wanneer je hem tenslotte in bed legt zal hij zich door oververmoeidheid niet aan de slaap kunnen overgeven, vanwege het teveel aan prikkels en zijn overactiviteit als reactie daarop. Een kind dat steeds slapend in bed wordt gelegd, leert de plek niet herkennen en leert niet uit zichzelf in slaap te vallen. Uiteindelijk gaat hij dan steeds korter slapen, wordt bij het minste of geringste geluid of beweging wakker, of wordt het zelfs meteen wakker op het moment dat zijn rug de matras raakt.

Hongersignalen

- Smakgeluidjes maken.
- Sabbelen op de handjes.
- Met de tong de lipjes "likken".
- Zuigbewegingen maken met de tong.
- Zoekbewegingen maken met het hoofdje.

Voeding

Voed je kind meteen na het wakker worden. De tijd tussen voedingen kan variëren. Bij een voldragen, gezonde en goed groeiende baby zal er overdag gemiddeld 2-4 uur zitten tussen 2 voedingen, gerekend vanaf het begin van de vorige voeding. Dit hoeft het voeden op verzoek niet in de weg te staan. Deze aanpak kan juist leiden tot een beter uitgerust kind, dat wakker wordt omdat het honger heeft en vervolgens gevoed wordt. Voeden op verzoek betekent niet alleen ingaan op voedingsbehoefte van je kind, maar ook dat er oog is voor slaapbehoefte en vermoeidheidssignalen.

Door je kind meteen na het wakker worden te voeden, volg je zijn natuurlijke behoefte. Door hem eerst te laten spelen, zal je baby door vermoeidheid mogelijk minder drinken en aan de borst of fles voortijdig in slaap vallen. Honger kan hem dan later weer vroegtijdig uit zijn slaap wekken. Ook kan een vermoeid kind door de voeding weer 'opgepept' worden, wat zijn vermoeidheid camoufleert. Daardoor blijft hij juist langer wakker dan wenselijk is.

Huilen

Accepteer dat sommige kinderen het nodig hebben een tijdje te huilen voordat ze in slaap vallen. Probeer dit niet te verstoren. Je geeft je kind daarmee de kans om zelf zijn weerstand te overwinnen en zich vanuit het wakker zijn over te geven aan de slaap.

Spreek met jezelf af hoelang je kind mag huilen voordat je eventueel gaat kijken. Vooral de eerste dagen kan het zinvol zijn hierbij daadwerkelijk even op de klok te kijken: 5 minuten huilen kan immers al gauw voelen als een half uur. Een klusje of de afwas doen kan helpen om deze huiltijd door te komen. Je zult het huilen van je kind steeds beter leren herkennen en steeds beter kunnen horen wat er aan de hand is en hier op een goede manier op reageren.

Als je gaat kijken, probeer dat dan zo te doen dat je kind het niet merkt. Anders kun je de verwachting wekken dat je je kind weer oppakt, en als dat dan niet gebeurt begint het huilen met hernieuwde kracht. Het zelf in slaap leren vallen zal hierdoor langer duren en met meer huilen gepaard gaan. Wanneer je het toch nodig vindt iets te doen, doe het dan liefdevol, rustig, zwijgzaam en zo neutraal mogelijk. Je voegt op die manier geen nieuwe prikkels toe. Blijf niet langer dan een paar minuten in z'n kamer, probeer hem te kalmeren, door bijv. je hand op zijn oogjes te leggen, evt. stevig langs het lijfje te strijken of je handen voelbaar op zijn lijfje te laten rusten, zonder je kind uit bed te halen, en ga weer de kamer uit. Spreek weer met jezelf af hoelang je wacht voordat je weer gaat kijken. De periode tussen het uit de kamer gaan en het gaan kijken kun je steeds iets langer maken.

Slapen

De hoeveelheid slaap die een baby nodig heeft kan per kind erg verschillen. Sommige baby's slapen al heel snel de nacht door. Bij anderen duurt dat (veel) langer. Beide is normaal. In het begin hebben de meeste baby's nog geen dag- en nachtritme. Maak vanaf het begin duidelijk onderscheid tussen het slapen overdag en het slapen 's nachts. Dit kun je bijv. doen door 's nachts de gordijnen dicht te doen, je kind voor de nacht andere kleertjes aan te trekken en een vast 'programma' voor het slapengaan te hebben.

Het bed, de kleding en de temperatuur van de kamer

- Baby altijd op de rug laten slapen.
- Kinderen niet fixeren met banden, tuigjes, trappellakens etc.
- Een kind dat zich blootwoelt kun je in een passende slaapzak laten slapen.
- Bed 'kort' opmaken, d.w.z. voetjes bij het voeteneind.
- Zorg voor warme voetjes/ beentjes (sokjes) en warme handjes (bij koude handjes lange mouwen tot op de hand).
- Geen mutsje op in bed: het kind moet via het blote hoofd de warmte kwijt kunnen.
- Zodanige kleding dat de hals niet bloot is.
- Baby tot en met de schouders toedekken.
- Laken en deken stevig instoppen, tot onder de matras; evt. deken overdwars leggen. Let er hierbij wel op dat het matras vlak blijft liggen.
- Indien enigszins mogelijk, ook bij warm weer het laken goed instoppen.
- Zet, ook bij koud weer, de verwarming niet te hoog. Liever een extra laagje kleding of extra deken, dan de verwarming hoger. 15-18° is warm genoeg.
- Zet zo mogelijk het raam op een kier (voor pasgeborenen of kinderen met astma kunnen andere richtlijnen gelden).
- Geen speelgoed in bed, geen mobiel erboven (kleine lapjesknuffel en/of muziekdoos mag).
- Maak van box, maxi-cosi of wipstoeltje geen slaapplek.

Vermijd een teveel aan prikkels

- Geen televisie, geen radio.
- Geen gebruik van wipstoel of maxi-cosi buiten de voedingsmomenten.
- Voorkom voortdurend vermaak van je kind.
- Geen babytrapeze of babygym voor een kind jonger dan drie maanden.
- Geen mechanisch aangedreven speelgoed.

Reisreductie

- Op slaaptijd slapen in eigen bed thuis of tijdens het uitstapje in kinderwagen of draagdoek.
- Liever visite ontvangen dan op visite gaan, met name gedurende de eerste twee weken van de nieuwe aanpak.

Tips bij ontoestbaar huiluurtje (vaak tegen de avond)

- Van voeding tot voeding dragen in de draagdoek/ draagzak (1 keer per dag).
- Wandelen met de kinderwagen (1 keer per dag).

Ga na het ontstaan van een ritme nog ongeveer 6 weken consequent door. Deze tijd is nodig om een nieuw ritme te laten 'beklijven' en het oude patroon te doorbreken.

Meer informatie

In deze folder zijn een aantal tips gegeven die kunnen helpen bij het aanbrengen van regelmaat en voorspelbaarheid voor baby's. Natuurlijk is het niet mogelijk in een beknopte folder alle aspecten te bespreken die mogelijk van invloed zijn op het huilgedrag van je kind.

Als je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, of je kind blijft onrustig, neem dan contact op met je consultatiebureau via de Zorgcentrale, 0900 88 33 (24 uur per dag, 10 cent per minuut) of met het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) in je gemeente.

Regelmaat en voorspelbaarheid is een uitgave van Icare Jeugdgezondheidszorg www.icarejgz.nl

Icare JGZ streeft naar de beste kwaliteit van zorg. Daarom heeft Icare het HKZ-keurmerk aangevraagd en behaald. Dit keurmerk biedt een garantie voor kwaliteit en geeft aan dat Icare JGZ voldoet aan alle voorwaarden om optimale zorg te kunnen leveren.



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



centrum voor
jeugd en gezin

Icare Jeugdgezondheidszorg
is partner van het CJG