



BABY IN BALANS

**Een handreiking
voor de verzorging van en omgang
met je baby in de eerste maanden**



Gelderland-Midden

Inhoud

Voeden, knuffelen en slapen	4
Wat iedereen moet weten	
Normaal huil-, waak- en slaappatroon.....	5
Normaal huilpatroon	
Normaal waakpatroon	
Slaapsignalen	
Normaal slaappatroon	
Buikmassage	6
Onrust en overmatig huilen.....	8
Oververmoeidheid	
Soms wordt het te veel	
Wat kun je doen?	
Regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie.....	11
Regelmaat	
Voorspelbaarheid	
Voeding	
Knuffelen en spelen	
Slaapsignalen	
Slaapplek	
Slaapkleding	
Slaapritueel	
Prikkelvermindering	
Thuis na een opname in het ziekenhuis.....	15
Begeleiding naar rust en regelmaat.....	16
Aanbod	
Plan van aanpak	
Hoe maak je een extra afspraak met ons?	

Voor de leesbaarheid is in de tekst gekozen voor 'jij' en 'ouder'; hier kun je uiteraard ook lezen 'jullie' en 'ouders'. Voor verwijzingen naar de baby gebruiken we steeds 'hij, hem of zijn' en bedoelen hiermee zowel een jongen als een meisje.

Inleiding

De jeugdgezondheidszorg biedt met deze folder jou als ouder een handreiking voor de verzorging en omgang met je baby in de eerste maanden. We hebben algemene informatie op een rij gezet: hoeveel slapen baby's gemiddeld, hoe vaak drinken ze en wat is een normaal onrust- en huilpatroon in de eerste weken?

Als je baby onrustige perioden heeft of veel huilt, kun je aan jezelf gaan twijfelen of je het wel goed doet. Je raakt misschien teleurgesteld en oververmoeid. De consultatiebureaumedewerkers willen je tijdig ondersteunen en voorkomen dat je in een vicieuze cirkel terechtkomt, of – als je hier al in zit – deze met jou doorbreken. Hiervoor gebruiken we wetenschappelijke informatie, adviezen en begeleiding om rust en regelmaat te creëren in het dagelijkse leven.

Voeden, knuffelen en slapen

Wie wenst zich niet een gemakkelijke baby? Eén die vanzelf een voorspelbaar slaap- en waakritme krijgt, gemakkelijk te voeden en te troosten is, goed kan boeren en poepen en alleen huilt als hij weet wat hij nodig heeft. De werkelijkheid is echter veel gevarieerder en uitdagender. Alle baby's maken na de geboorte een grote overgang om zich aan te passen aan het leven buiten de baarmoeder. Voor de ene baby gaat dit soepel en gemakkelijk en dus ook voor de ouders, maar voor anderen zijn er opstartproblemen: veel huilen en onrust, de baby komt niet vanzelf in een ritme van drinken, knuffelen, rustig spelen en lekker slapen.

Wat iedereen moet weten

Huilen is een normaal gedrag van de baby om te communiceren met de omgeving. De toon is zo hoog en hard dat er niet aan te ontkomen valt: "Ik ben niet tevreden en ik heb je nodig." In de eerste weken is het oefenen en uitproberen. Wat wil de baby nu zeggen: heeft hij honger, is hij moe, te koud, eenzaam, verveeld of wil hij alleen maar zeggen: laat me even met rust. Momenten van ontroostbaar huilen komen voor tot 3 à 4 maanden en zijn niet altijd te verhelpen. Dit ligt niet aan de ouders. Met troosten wil je de baby een veilig gevoel geven. Jij bent er voor hem, ook al kun je het huilen niet stoppen. Rustig herhalen "huil kindje huil" is dan soms het enige dat je kunt doen.

Aanraking en lichamelijk contact zijn nodig voor een normale babyontwikkeling en veilige hechting. Huid-op-huidcontact tussen ouder en baby kalmeert en ontspant beiden. Dragen, wandelen, strelen, aaien, voeden, de baby zijn fopspeen geven, sussen, zingen, en 's avonds samen op de bank knuffelen, zijn normale troostmomenten met je baby. Elke baby en ouder is uniek. Probeer rustig uit wat bij jou past in de omgang met je baby en zoek informatie en steun in jouw vertrouwde omgeving.

Normaal huil-, waak- en slaappatroon

Normaal huilpatroon

Bij gezonde baby's neemt het huilen toe vanaf de geboorte met een piek rond 6 à 8 weken; gemeten is dat baby's dan verspreid over 24 uur gemiddeld 2 tot 2½ uur kunnen huilen met een accent in de avonduren. Na 12 weken tot een jaar neemt het huilen weer af tot 1 à 1½ uur per 24 uur. Dan kan jouw baby ook steeds beter 'praten' met jou door zijn gedrag, geluiden en lachen. Met 7 à 9 maanden kunnen baby's vaker bij hun ouders gaan huilen om duidelijk te maken wat ze graag willen en nodig hebben. Hierbij komt dan ook wijzen en kijken voor.

Normaal waakpatroon

De eerste twee weken is de baby per keer 30 à 45 minuten wakker, met 2 tot 6 weken 45 à 60 minuten, met 7 tot 12 weken 60 à 75 minuten en met 3 tot 5 maanden 1½ uur.

Slaapsignalen

Het is belangrijk om snel de slaapsignalen van jouw kind te herkennen. Het is weer bedtijd als je het volgende ziet en hoort: gapen, bleek worden, wangen of oren worden rood, friemel aan de oren en wrijven in de ogen, wegstaren of afwenden van jou of het speelgoed, druk worden en jengelen.

Normaal slaappatroon

Dit bestaat uit meerdere herhalingsrondjes van een diepe en lichte slaafase. Volwassenen slapen een rondje van 90 minuten met 80% diepe slaap en 20% lichte slaap. Een baby tussen 0 en 3 maanden slaapt een rondje van 45 minuten met 50% diepe slaap en 50% lichte slaap. De slaaptijd die hieruit ontstaat kan 90, 135, 180 minuten duren. Na 3 maanden wordt het 50, 100, 150, 200 etc. minuten aaneengesloten slapen. De meeste baby's slapen pas na 12 weken 's nachts door van 23:00 tot 05:00 uur.

Meer informatie op www.stichtinglichaamstaal.nl/huilen-en-troosten.

Overzicht van normaal babygedrag

Leeftijd	Voedingen per 24 uur	Wakker per keer	Slapen per keer	Huilen per dag
0 – 2 weken	8-12 x BV* 6-8 x KV**	30-45 min	2-3 uur	
2 – 6 weken	7-10 x BV 6-8 x KV	45-60 min	2-3 uur	1 - 1½ uur
7 – 12 weken	6-8 x BV 5-6 x KV	60-75 min	2-3 uur	2 - 2½ uur Piek rond 6 à 8 weken
3 – 5 maanden	5-7 x BV 5 x KV	1,5 uur	2 uur	1 - 1½ uur Afname na 3 à 4 mnd

*Borstvoeding

**Kunstvoeding

Buikmassage

Als je baby erg gespannen en huilerig is, kun je zijn buikje masseren met behulp van onderstaande technieken. Doe dit bij elke verschoning, met de luiers af. Na 2 à 3 dagen kun je al verbetering merken. Zo ga je te werk:

Zes tot twaalf keer hand over hand het buikje masseren. Beide handen op elkaar (links onderop) op het buikje en lichtjes met je handen vibreren. Ongeveer 30 seconden beide beentjes goed omhoog duwen en met de klok mee bewegen over het buikje. Zes tot twaalf keer de “halve maan”: vanaf de rechterlies van de baby, boven de navel langs, naar de linkerlies. Dus altijd met de klok mee. De ene hand volgt de andere hand. Bij kleine baby's met platte vingers rondom het naveltje en bij grotere kinderen met de volle hand bewegen. Ongeveer 30 seconden beide beentjes goed omhoog duwen en met de klok mee bewegen over het buikje.

Meer informatie op www.shantala.nl.



Onrust en overmatig huilen

We weten het niet echt, maar overmatig huilen lijkt een westers verschijnsel te zijn. In de verschillende theorieën over de functie van babyhuilen zoekt men naar verklaringen voor excessieve vormen hiervan.

Is de baby ziek; komt dit door een onrijp zenuwstelsel en darmen of een moeilijke start? Spelen de omgevingsfactoren een rol? Is de baby zeer prikkelbaar, gestrest door slaapgebrek?

Een druk leven, roken, psychische problemen bij de ouders, spanning of depressie tijdens en na de zwangerschap? Past ons drukke en snelle levensritme niet goed bij de behoefte en mogelijkheden van de kleine baby?

Wat we nu wel weten is:

- a) bij minder dan 5% van de baby's die overmatig huilen wordt een medische oorzaak gevonden;
- b) in de meeste gevallen kunnen door voldoende rust en regelmaat ouders de situatie weer onder controle krijgen en hebben zij een tevreden baby;
- c) rokende ouders hebben een hoger risico op overmatig huilende baby's.

Oververmoeidheid

Een uitgeruste baby slaapt beter dan een oververmoeide baby. Baby's kunnen overmatig huilgedrag ontwikkelen doordat ze te moe en gespannen raken of te veel prikkels beleven. De kleine baby kan dit nog niet zelf regelen door zich af te sluiten van de omgeving en in een diepe slaap te vallen als hij moe wordt. Overprikkeld raken kan bij een gezond op tijd geboren kind gebeuren, maar bij baby's die problemen bij hun geboorte hebben gehad komt onrust vaker voor. Om dit te voorkomen is het belangrijk om goed te kijken naar jouw baby, vooruit te denken en hem op tijd te voeden en weg te leggen op een rustige, vaste slaapplek om uit te rusten. Anders kan een vicieuze cirkel ontstaan van hazenslaapjes, rommelige hongersignalen, overal even inslapen, maar niet doorslapen.

Het gaat soms van kwaad tot erger, totdat na een paar maanden overdag en 's nachts slaapproblemen zijn, gepaard met overmatig huilen. Baby en ouders raken overspannen door slaapgebrek.



Soms wordt het te veel

Het komt voor dat een baby meer van je vraagt dan je op een bepaald moment aan kunt. Bijvoorbeeld als je baby erg veel huilt. Het blijft moeilijk om te zien en te horen dat hij het niet naar zijn zin heeft. Misschien willen familieleden of vrienden je een beetje steun geven, zodat jij even rust krijgt.

Wat kun je doen?

Als je baby erg veel huilt en het je even te veel wordt, kun je het volgende doen:

- Leg je baby op een veilige plaats, zoals zijn bed of box
- Loop even de kamer uit
- Ga pas terug naar je baby als je weer rustig bent.

Vraag hulp als je je heel boos of gefrustreerd voelt door het huilen van je baby. Er zijn veel manieren waarop je hulp kunt krijgen. Praat erover op het consultatiebureau of bij de huisarts. Zij kunnen je baby ook extra nakijken op eventuele medische oorzaken van het huilen en je ondersteunen in deze moeilijke periode.

Schud, sla of smoor je baby nooit. Het hoofd van een baby is erg groot en zwaar in vergelijking met de rest van zijn lijf. Door de baby door elkaar te schudden, beweegt het hoofd ook met grote kracht heen en weer. Een baby is nog niet sterk genoeg om dit tegen te houden. Door deze harde op en neer gaande beweging kunnen bloedingen of kneuzingen in de hersenen ontstaan. Hierdoor kan een baby overlijden. Of er ontstaat schade, waardoor de baby blind of doof wordt, stuipen krijgt of leermoeilijkheden of gedragsproblemen ontwikkelt.

De jeugdgezondheidszorg werkt samen met de Follow-up poli in het Rijnstate ziekenhuis in Arnhem.

Bron: NCJ, Multidisciplinaire richtlijn Excessief huilen, 2013

ShakenBabySyndroom.nl, 2015

Regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie

Regelmaat

De meeste baby's houden van een overzichtelijk, rustig leven met een herhaling van wakker worden, drinken, knuffelen, spelen, slapen en dan weer wakker worden.

Voorspelbaarheid

Dit betekent een dagelijkse routine in het babyleven aanbrengen. Als je baby wakker wordt, krijgt hij zijn voeding. Hierna wordt hij geknuffeld en krijgt hij aandacht, passend bij zijn leeftijd. Als je ziet dat hij weer moe wordt, leg je hem rustig in zijn bed om te kunnen uitrusten en slapen.

Voeding

Het gewicht van je baby, de soort voeding (moedermelk of kunstvoeding) en de hoeveelheid die hij drinkt per voeding bepalen hoeveel tijd tussen de voedingen zit. Baby's krijgen voeding op hun innerlijke vraag (honger) en niet op een strak door ons opgesteld klokschema. Als de maag leeg raakt, wordt de baby langzaam wakker, gaat bewegen, knipperen met de ogen, maakt smakgeluiden en gaat met handjes zoeken naar de mond en pas op het laatst huilen. Voed je baby op tijd, als hij nog rustig en ontspannen is.

Moedermelk is licht verteerbaar en altijd de beste voeding voor jouw baby, ook als hij onrustig is. Het aantal borstvoedingen per 24 uur verschilt per moeder. Moedermelk verandert qua hoeveelheid en samenstelling gedurende 24 uur. In de namiddag en avond is de productie rustiger en daarom is het normaal dat dan een korte tijd tussen de voedingen zit. In de eerste weken kan de baby na de eerste borst in diepe slaap vallen en na ongeveer 15 minuten weer wakker worden om aan de andere borst verder te drinken.

Kunstvoeding heeft altijd dezelfde samenstelling en biedt een afgemeten hoeveelheid aan. Probeer de flesvoeding 15 tot 20 minuten te laten duren.

Tussendoor en na de voeding moet de baby boertjes laten. Jonge baby's vallen na de voeding aan de borst of op schoot in slaap. Breng de baby dan terug naar zijn vaste slaapplek om ongestoord te slapen.

Geef je baby eventueel een fopspeen nadat hij heel goed heeft gedronken. Geef hem niet nog meer melk; overvoeden kan tot krampen en huilen leiden.

Als je kunstvoeding geeft, heeft het geen zin om van merk te veranderen. De jeugdverpleegkundige beoordeelt samen met jou of een voedingsverandering (soort voeding) nodig is, hoe dit dan gaat en wat er voor nodig is. Zelf experimenteren met toevoegingen zoals johannesbroodpitmeel, rijstbloem, infacol of andere druppels, poeders en thee raden we sterk af.

Meer informatie in de folder “Voeding in het eerste jaar”.

Knuffelen en spelen

In de eerste weken is de baby niet zo lang wakker na de voeding. Als hij wakker is na het drinken en om zich heen kijkt, kun je hem even in de box leggen met één of twee speeltjes naast zich om naar te kijken.

Slaapsignalen

Als je gelijk bij deze eerste signalen de baby in zijn eigen bed legt in een rustige kamer, went hij aan deze regelmaat en valt hij gemakkelijk in slaap.

Slaapplek

Laat het babybedje de eerste zes maanden op jouw slaapkamer staan. Overdag kun je eventueel een tweede, vaste slaapplek elders in huis hebben, maar niet de speelbox. Een goede kamertemperatuur is 15 tot 18 graden. Zorg voor voldoende ventilatie en verduistering. Maak het bed kort op zodat de voeten bij het voeteneinde zijn.

Gebruik een laken en deken van ademend materiaal, aangepast aan het seizoen en stop deze stevig onder het matras. Dek je baby toe tot en met de schouders. Gebruik geen speelgoed in bed of een mobiel erboven. Een kleine lapjesknuffel en een muziekdoodsje een keer opdraaien kan bij het slaapritueel ingepast worden.

Slaapkleding

Kleed je baby aan in bed met soepel zittende kleding; het liefst van zacht, natuurlijk materiaal zoals katoen, zijde en wol. Sokjes zorgen voor warme voetjes en lange mouwen voor warme handen. Zorg dat de hals niet bloot is en de schouders toegedekt zijn. Een goed passende trappelzak kan een uitkomst zijn als het kind erg beweeglijk is en zich boven de dekens uit werkt.



Een bakerzak zonder mouwen (Puckababy) kan het maaien met de armen tegengaan in de eerste weken. Overleg dit met het consultatiebureau. Deze bakerzak mag niet meer gebruikt worden als de baby zich kan draaien.

Slaapritueel

Voorspelbaarheid, bijvoorbeeld door het uitvoeren van een vast ritueel voor het slapen gaan, geeft jouw baby een veilig gevoel en rust. Hij weet wat er komen gaat waardoor hij gemakkelijker alleen in slaap valt in zijn bed. Bij de eerste signalen van moe worden, neem je de baby mee naar de slaapkamer of een andere vaste slaapplek overdag en voer je jouw eigen ritueel uit zoals: de gordijnen dicht doen, de baby wakker in bed leggen, stevig instoppen, een kusje en aai over zijn hoofdje, een liedje zingen of de muziekdoos een keer optrekken, dan weet je baby dat hij lekker mag gaan slapen.

Meer informatie in de folder "Veilig slapen" en op www.veiligslapen.nl.

Prikkelvermindering

Baby's zijn gevoelig en kunnen drukte niet goed verwerken. Het harde geluid van de tv, radio en speelgoed of het licht van een beeldscherm en babygym maakt de baby moe en houdt hem ook wakker. Te lang zitten in een auto- of wipstoel is ook vermoeiend en geeft veel prikkels. Veel buitenshuis ondernemen met de baby, bezoeken afleggen en de baby van hand tot hand laten gaan, kan allemaal te veel zijn. Met als gevolg oververmoeidheid, slecht slapen, stress en veel huilen. Pas met 3 maanden is een babygym geschikt voor je baby. Leer je baby dat de box is om in te spelen en het bed om in te slapen.

Thuis na een opname in het ziekenhuis

Bij baby's die problemen rond hun geboorte hebben gehad, komt onrust vaker voor. Het is wel bekend dat in de eerste of tweede week na ontslag pre- en dysmatuur geboren baby's een 'verlate' huilpiek krijgen waarbij ze hoger en indringender huilen.

Te vroeg geboren baby's hebben een slaapritme van 80% lichte slaap en 20% diepe slaap per slaapronkje van 45 minuten.

In het ziekenhuis is het leven overzichtelijk en regelmatig en het is goed om dit ritme thuis vast te houden, voor zover dat mogelijk is. Begin thuis gelijk je eigen verzorgingsritueel te ontwikkelen met rust en regelmaat: wakker, voeden, knuffelen en slapen.



Begeleiding naar rust en regelmaat

Aanbod

Als je vragen hebt of je zorgen maakt over het gedrag van jouw baby, kun je met ons een afspraak maken voor een gesprek en extra ondersteuning.

Plan van aanpak

De jeugdverpleegkundige komt eerst bij jou thuis om rustig de actuele situatie door te nemen: welke momenten zijn goed en fijn, wat ervaar je als moeilijk en wat wil je veranderen? Wat is al uitprobeerd op het gebied van voeding en verzorging?

Met behulp van een huilboek kan het gedrag van je baby nauwkeurig in kaart worden gebracht. Eventuele gezondheidsproblemen worden in overleg met de jeugdarts onderzocht. Een plan van aanpak en vervolgsafspraken worden gemaakt totdat je met de situatie tevreden bent.

Hoe maak je met ons een extra afspraak?

- Op het consultatiebureau tijdens je vaste afspraak;
- Tijdens het inloopsprek uur;
- Telefonisch via de JGZ-Vragenlijn: (088) 355 68 50.

Meer informatie op www.vggm.nl/consultatiebureau.



Gelderland-Midden