

RUST EN REGELMAAT

ONRUSTIGE BABY'S

FRANCISCUS VLIETLAND

Inleiding

In deze folder kunt u adviezen lezen met betrekking tot onrustige baby's.

Regelmaat

Een baby is gebaat bij regelmaat, dit kunt u creëren door middel van een voedingsritme en vaste slaaptijden. Regelmaat is telkens dezelfde volgorde van dingen op een dag, dit geeft voorspelbaarheid: slapen, eten, kroelen, slapen.

Verstoord ritme

Een ritme kan verstoord raken door ziekte, nieuwe ontwikkelingsfases of oververmoeidheid. Het verstoorde ritme kan doorbroken worden door opnieuw de regelmaat en voorspelbaarheid toe te passen.

Voeding

Voedingsritme

Door een vast voedingsschema aan te houden, kunt u ritme creëren. Geef de voeding op vaste tijden en wijk maximaal een halfuur af van de vooropgestelde tijden. Werk dit voor het gemak uit in een schema.

Bijvoorbeeld: De vaste voedingstijden zijn 6.00 uur, 9.00 uur en 12.00 uur, etc. Geef de voeding dan op zijn vroegst om 5.30 uur en op zijn laatst om 6.30 uur. Ga bij het daaropvolgende voedingsmoment altijd uit van de vaste tijd die u had opgesteld (9.00 uur). Dit is dus 8.30 uur op zijn vroegst en 9.30 uur op zijn laatst.

Borstvoeding geven kan ook volgens een schema. Zorg dat er minimaal drie uur tussen de voedingen zit.

Voeding geven

Zoek een rustige plek om te voeden, met weinig prikkels of afleiding. Neem een comfortabele houding aan. Bied de voeding maximaal 25 à 30 minuten aan. Dit draagt bij aan het creëren en behouden van een vast ritme. Langer voeden kan het ritme verstoren en ervoor zorgen dat een kindje te moe naar bed gaat.

Het voeden van een flesgevoede baby kan in verschillende houdingen:

- Half liggend op de arm bij een van de ouders.
- De Schwester Liselotte houding: waarbij ouders hun benen licht optrekken en hun voeten ondersteunen. De baby ligt met de billen tegen de buik van de ouder. Dit kan zowel op de rug als op de zij.



Drinken is voor een baby een gecoördineerd proces van zuigen, slikken en ademen. Hierbij moet de baby de tijd hebben om het zuigen en slikken af te wisselen met een adempauze. Als de voeding te snel door de speen loopt, kan dit signalen geven.

Het kan zijn dat de baby voeding uit de mond laat lopen, smakkende of kreunende bijgeluiden maakt, geen kans ziet om adempauze te nemen, of zich verslikt.

Dit drinkgedrag kan voor meer lichamelijke ongemakken zorgen, doordat een baby uitgeput raakt, extra lucht hapt en zich oncomfortabel voelt. Een kleinere maat speen op de fles kan in deze gevallen een oplossing zijn.

Zuigbehoefte- hongergevoel

Er zit een verschil in de verzadiging van het hongergevoel bij de baby en het verzadigen van de zuigbehoefte. Als een baby te snel drinkt is het hongergevoel wel verzadigd, maar de zuigbehoefte niet. Bij flesvoeding zou een baby gemiddeld 25 à 30 minuten over de voeding moeten doen. Het verkeerd inschatten van het verschil in zuigbehoefte en hongerbehoefte kan tot overvoeding leiden.

Als ouder zijnde bent u wellicht geneigd om uw kind, dat veel huilt, meer voeding te geven. Overvoeding heeft gevolgen voor de maag-darm werking en kan zorgen voor een toename van onrust.

Wisselen van voeding

Het wisselen van voeding is voor veel ouders een eerste stap in de zoektocht naar de oorzaak van de onrust. Toch kan ook het wisselen van voeding juist onrust met zich mee brengen. Als er naast het excessief huilen geen andere alarmsignalen zijn, is het wisselen van voeding meestal niet het meest vanzelfsprekende.

Slapen

Baby's hebben veel slaap nodig om alles wat nieuw voor hen is te verwerken. Denk hierbij aan geluiden, aanrakingen en ervaringen.

Daarnaast is slaap van belang voor de ontwikkeling en groei van een baby. Niet alleen de fysieke groei, maar ook voor de groei en ontwikkeling van de hersenen.

Slaapcyclus

Baby's doorlopen een kortere slaapcyclus dan volwassenen. Baby's hebben twee slaapfasen in een slaapcyclus: actieve slaap en stille slaap. Tijdens de eerste zes maanden duurt een slaapcyclus 50 tot 60 minuten. De baby moet leren om meerdere slaapcycli aan elkaar te verbinden om zo voldoende uit te rusten. Echter, sommige baby's hebben hier meer moeite mee.

De actieve slaapfase is vergelijkbaar met de REM slaap bij volwassenen. In dit stadium slapen baby's vrij oppervlakkig. Ze kunnen bewegen, lachen en geluidjes maken. Ook ademen ze snel en onregelmatig. Kinderen kunnen in de actieve fase soms bijna wakker lijken. Als een baby tijdens de actieve slaapfase wakker wordt, kan het voor ouders lastig zijn om te herkennen of een kind al uitgeslapen is of nog verder zal slapen. Probeer in deze situatie uw kind nogmaals in slaap te krijgen voordat u de baby uit bed haalt.

Ongeveer halverwege de slaapcyclus gaat de actieve slaap over in de stille slaap. Dit is een diepere slaapfase. Baby's in dit stadium worden minder snel wakker door geluid, interne prikkels en door andere omgevingsfactoren. Tijdens de stille slaapfase, beweegt de baby nauwelijks en is de ademhaling

rustig en regelmatig. De slaapcyclus eindigt na de stille slaapfase.

Slaapsignalen

Baby's kunnen slaapsignalen afgeven. Denk hierbij aan druk doen, huilen, gapen, in oogjes wrijven, geen oogcontact meer maken, de andere kant op kijken of bleek zien. Ook rode wangen of oren en kringen om ogen zijn slaapsignalen. Helaas geven niet alle baby's deze signalen af, of zij geven de signalen te laat. Dit is met name bij de alerte en onrustige baby's het geval. Als de signalen niet of te laat komen, kan een baby moeite hebben of krijgen met in- en doorslapen. Een baby kan hier oververmoeid en overprikkeld van raken. Als een baby vrijwel niet laat zien of hij moe is, kan het helpen om 'wakker tijden' aan te houden.

Hoe lang mag een baby rond elke voeding 'uit bed' zijn?

(inclusief eten, verschonen en knuffelen)

- 0-2 weken 30 – 45 min.
- 2-6 weken 45- 60 min.
- 6-12 weken een tot maximaal anderhalf uur.
- 3-5 maanden anderhalf tot twee uur.

Hoe ouder het kind wordt, hoe langer de wakker tijd.

Naar bed brengen

Het is belangrijk om een baby vanaf de geboorte tussen al de voedingen te laten slapen. Het liefst altijd, ook overdag, met een vast, kort, rustig ritueel naar bed brengen. Dit biedt voorspelbaarheid. Denk hierbij aan gordijnen dicht, inbakeren en een slaapliedje aan.

Zorg ervoor dat uw handelen is aangepast, wanneer u uw baby naar bed brengt. Denk hierbij aan rustige bewegingen, zachter praten en het minderen van de prikkels. Het is belangrijk, in het kader van voorspelbaarheid, de baby echt naar bed te brengen en niet in de box te laten slapen.

Als de baby gaat slapen mag de kamer goed donker zijn. Een donkere slaapruijnte zorgt ervoor dat een onrustige/alerte baby minder prikkels tot zich kan nemen en dus beter zal slapen.

Inslapen

Er zijn verschillende manieren om een baby te troosten en/of in slaap te krijgen. Niet alle baby's kunnen zelfstandig in slaap vallen, sommigen hebben hulp hierbij nodig.

Er zijn baby's die bij het op bed leggen wakker om zich heen blijven kijken, maar wel rustig zijn. Probeer de baby eerst zelfstandig in slaap te laten vallen door de ruimte te verlaten. Als dat dit niet lukt en de baby hulp nodig heeft bij het inslapen kun je de baby troosten. De adviezen hierover kunt u in onderstaand kopje 'troosten' lezen.

Troosten

Wanneer de baby in bed ligt en gaat huilen, probeer dan eerst om de baby te troosten in bed. De baby kan ook huilen tijdens het naar bed brengen of na één slaapcyclus. Ook dan kunt u het best proberen om de baby eerst te troosten in bed. Laat de baby voelen dat u aanwezig bent, door een hand op het buikje en een hand op of boven het hoofdje van de baby te leggen. Geef eventueel een speentje als de baby dit nodig heeft. Zoek geen oogcontact en praat niet. Wel kunt u een sussend geluid te maken.

Wanneer u oogcontact zoekt of praat, kan het zijn dat u de baby teveel prikkels geeft. De baby heeft vervolgens meer moeite met inslapen of doorslapen.

Deze handeling kunt u blijven volhouden tot de baby slaapt, of totdat uw grens als ouder is bereikt. Wanneer het huilen toeneemt en het troosten in bed geen effect heeft, kunt u de baby uit bed halen en bij u nemen om tot rust te krijgen. U kunt het troosten in bed opnieuw proberen als de baby gekalmeerd is.

Er zullen ook momenten zijn dat de baby onvoldoende te troosten is en het slapen in bed niet lukt. In deze situatie kunt u alternatieven gebruiken om de baby te laten slapen en

kalmeren. Enkele voorbeelden van alternatieven zijn een wandeling maken met de kinderwagen, de baby in de Maxi-Cosi leggen, het gebruik van een draagzak of doek, of de baby op de arm dicht bij u houden.

Wat ook bij kan dragen is het gebruik van white noise (ruisende geluiden zoals een baby die uit de baarmoeder herkent) en het gebruik van een doekje of kroeltje wat de lichaamsgeur van ouders heeft.

Het is belangrijk om het slaapje altijd eerst in bed aan te bieden, zodat de baby aan het bedje als slaapplek kan wennen.

Inbakeren

Inbakeren kan helpen bij baby's die moeite hebben met (in)slapen of zichzelf veel wakker 'slaan'. Door middel van inbakeren geeft u een baby geborgenheid en zorgt u ervoor dat een baby niet of nauwelijks wakker wordt van zijn eigen bewegingen. De baby valt gemakkelijker in slaap, slaapt rustiger en slaapt ook beter door.

Inbakeren kan op veel manieren en hier zijn veel verschillende doeken voor te krijgen. Niet elke slaapzak die geborgenheid biedt, is per definitie een inbakerdoek. Laat u goed informeren over welk doek geschikt kan zijn voor de baby. Het inbakeren dient afgebouwd of gestopt te worden als een baby zich gaat omrollen.

Veilig slapen

De baby moet natuurlijk zo veilig mogelijk en zo lekker mogelijk slapen. U moet hierbij op een aantal dingen letten. Laat de baby altijd op de rug slapen, zorg dat de baby niet te warm ligt. Zorg ook voor een veilige slaapomgeving en voor een veilige situatie wanneer de baby wakker is. Houd de baby rookvrij (*zie voor de voorwaarden van veilig slapen de JGZ-richtlijn Preventie Wiegendood*).

Geborgenheid

Een baby zoekt van nature de geborgenheid die het in de baarmoeder gekend heeft. Dit is te herkennen aan een baby die graag bij de ouders is en zich niet makkelijk laat wegleggen. Dit

is een natuurlijk proces, waarbij een baby moet wennen aan de nieuwe wereld waarin het terecht gekomen is. Als ouder kunt u toegeven aan deze geborgenheid en kunt u de baby de veiligheid bieden door deze veel bij u te dragen.

Prikkels

Prikkels zijn te onderscheiden in externe en interne prikkels. Bij externe prikkels kan gedacht worden aan alle indrukken die via de zintuigen binnenkomen. Denk hierbij aan alles wat er te zien, horen, ruiken en voelen is.

Interne prikkels zijn de prikkels die het lichaam zelf geeft, zoals darmkrampjes of het omhoog komen van een voeding.

Overprikkeling

Er zijn kinderen die extra gevoelig zijn voor prikkels. Vaak zijn dit alerte baby's die moeilijk toe willen geven aan slaap. Alerten kinderen geven vaak ook in mindere mate slaapsignalen af, zoals deze beschreven staan bij het kopje 'slaapsignalen'.

Baby's die prikkelgevoelig zijn nemen onbewust meer prikkels in zich op dan dat zij kunnen verwerken. Dit noemen wij overprikkeling. Veelal uit zich dit in toenemende onrust en vermindering van slaap.

Prikkels verwerken

Een baby neemt prikkels in zich op en verwerkt deze door middel van een slaapje. Na het slaapje kan de baby weer opnieuw prikkels tot zich nemen en deze in het volgende slaapje verwerken.

Overprikkelde baby's hebben over het algemeen meer moeite met inslapen en doorslapen. Hierdoor kunnen zij de opgedane prikkels minder goed verwerken. Alerten baby's worden vaak van een kleine prikkeling al wakker, zoals van het laten van een windje. Dit maakt het doorslapen voor deze groep baby's moeizamer.

Een baby die te lang wakker is of te weinig slaap krijgt, kan de prikkels tussendoor niet verwerken en bouwt deze prikkels op. Dit kan leiden tot oververmoeidheid en overmatige onrust, met

veel huilen tot gevolg. Een baby die veel huilt hapt veel lucht binnen. Dit kan zorgen voor een toename aan interne prikkels. Dit creëert vaak een vicieuze cirkel.

Prikkelreductie en opbouw

Prikkelreductie kan bijdragen aan het doorbreken van een vicieuze cirkel. De focus ligt vooral op het verminderen of wegnemen van prikkels. Denk hierbij aan:

- Geen mobiel boven een bedje/box. Dit kan ervoor zorgen dat een baby blijft kijken en zichzelf wakker houdt.
- Geen speelgoed in bed.
- Maximaal een speeltje per keer aanbieden in de box.
- Voor het slapen gaan een rustmoment inbouwen. Denk aan geen actieve 'spelletjes' doen wat de baby alert houdt.
- Bij bezoek de baby niet van hand tot hand laten gaan.
- Televisie beperken met de baby in de woonkamer.
- Creëer zoveel mogelijk voorspelbaarheid, zoals een vaste plek voor verschonen etc.

Een uitgeruste baby kun je leren omgaan met prikkels door deze geleidelijk op te bouwen.

Op pad met de baby

Door het toepassen van prikkelreductie kan het lastig lijken om op pad te gaan met uw baby. U wilt u vooral aan het ritme van uw baby houden. Toch kunt u deze momenten inplannen, passend in het ritme van de baby. Op pad gaan kan ook een ontspannend moment zijn voor de ouder.

Een wandeling of boodschap kunt u het best plannen na een voeding. Als uw baby dan gaat huilen onderweg, is dit geen hongersignaal. Ook valt het begin van de slaaptijd tegelijk met het uitje, zodat de baby toch aan zijn rust toe komt. Behandel deze momenten wel als slaaptijd van uw baby en bied geen prikkels aan. Dit kunt u doen door de wandelwagen of Maxi-Cosi af te dekken met een 'Dooky' (speciaal afschermdoek). Ook is het bij thuiskomst belangrijk om de baby te laten slapen en niet over te leggen in het bedje.

Comfort van de baby

Alle baby's hebben last van lichamelijke ongemakken en interne prikkels.

Begrenzing

Als een baby ter wereld komt, zoekt deze geborgenheid zoals dat in de baarmoeder van nature gecreëerd werd. Dit kunt u nabootsen door de baby begrenzing te bieden. Een baby-nestje kan hier een oplossing voor zijn, maar dient enkel in de wakkere tijd gebruikt te worden.

Darmkrampjes

Darmkrampjes zijn misschien wel de meest voorkomende ongemakken bij baby's. Het uit zich in trappelen, rood aanlopen, persen, veel windjes laten en hard huilen. Een Kippkepp (warmte kussentje) kan een oplossing zijn in de wakkere tijd.

Reflux

Alle baby's hebben last van voeding die terugloopt vanuit de maag. Niet elke baby ervaart hier ongemak bij. Baby's bij wie dit wel het geval is, kun je met de onderstaande houdingsadviezen ondersteunen.

Overstrekken

Veel onrustige baby's overstrekken zich. De baby's bouwen spanning op in het lijfje en hebben moeite om te ontspannen. Ook deze baby's hebben veel aan het bieden van een comfortabele houding.

Houdingsadviezen

Onderstaande houdingsadviezen kunnen de baby comfort bieden, bij alle bovenstaande situaties.

- Flexie houding: houd de baby in een gebogen houding, waarbij het ruggetje 'krom' is. Deze houding heeft de baby ook in de Maxi-Cosi;
- Frontaal op schoot: hierbij ligt de baby op de bovenbenen van de ouder, met de beentjes omhoog gestrekt tegen de buik van de ouder. Op deze manier kunt u oogcontact maken

en de handen op het buikje van de baby leggen om zo te ondersteunen bij krampjes;

- Wegleggen met rotatie: bij het wegleggen de baby eerst op de zij neerleggen en zachtjes op de rug rollen;
- Buikligging: leg de baby op de buik op de arm van de ouder, met het hoofdje bij de elleboog. Zo komt er wat druk op het buikje wat kan ondersteunen bij buikkrampjes.

Vragen?

Het kan zijn dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft. U kunt dan gerust contact opnemen via de kinderopholiklinik en vragen naar de medisch pedagogisch zorgverlener.

November 2019