

Rust voor uw baby

Tips voor ouders en verzorgers

Pasgeboren baby's hebben niet altijd meteen een ritme gevonden. Ze doen korte slaapjes, drinken onrustig, zijn snel afgeleid en huilen snel of veel. Misschien geldt dit ook voor uw baby. In deze folder vindt u tips en aanwijzingen hoe u meer rust en regelmaat in het dagelijks leven van uw kind kunt brengen. Ook vindt u uitleg over het inbakeren van uw baby.

Regelmaat en voorspelbaarheid

Regelmaat en voorspelbaarheid helpen uw baby om te ontspannen en een eigen ritme te vinden. Voed en verzorg uw baby daarom in een vaste volgorde en volgens een vast patroon:

- wakker worden, eventueel ontbakeren en verschonen
- de borst of fles geven
- samen spelen, knuffelen en contact maken met de baby op schoot
- dan alleen spelen op een vaste plaats, liefst in de box
- bij de eerste tekenen van vermoeidheid **wakker** in bed leggen

Eerste tekenen van vermoeidheid

Geeuwen en in de ogen wrijven zijn vaak de eerste tekenen dat uw baby moe wordt. Ook kan uw baby jengelen, overactief worden, bleek zien of wegstaren. Vindt u het lastig om te zien wanneer uw kind moe wordt? Houd dan onderstaand schema aan.

Gemiddeld slaap-, waak-, en voedingsritme

leeftijd	wakker per keer	slaapjes per keer	voedingen per etmaal (24 uur)
0 - 2 weken	30 - 45 minuten	2 tot 3 uur	8 tot 6 keer
2 - 6 weken	45 - 60 minuten	2 tot 3 uur	8 tot 6 keer
7 - 12 weken	60 - 75 minuten	2 tot 3 uur	6 tot 5 keer
3 - 5 maanden	1,5 uur	2 uur	5 keer

Slapen en spelen op een vaste plaats

Het geeft prikkelbare kinderen rust wanneer zij spelen en slapen op een vaste plaats. Laat uw baby daarom in een vast bedje slapen op een vaste plaats. (Het is niet zo erg als het bedje van uw baby 's nachts op een andere plaats staat.) Zorg ook voor een vaste plaats waar uw baby kan spelen, bij voorkeur in de box.

De slaapkamer en het bedje van uw baby

Houd de babykamer koel en fris, 15 - 18 graden is warm genoeg. Overdag kan het raam op een kier staan. (Voor kinderen met aandoeningen aan de luchtwegen gelden andere richtlijnen.)

Het bed van uw baby:

- maak het bedje kort op zodat de voetjes tegen het voeteneind liggen
- laat uw baby altijd op de rug slapen, leg het hoofdje afwisselend naar rechts en links. Lees hierover meer in de folder 'Voorkeurshoudingen bij baby's, zie www.nwz.nl
- dek uw baby tot en met de schouders toe
- hang liever geen mobile boven het bed van uw baby, dit kan erg onrustig zijn, dat geldt ook voor speelgoed in het bedje
- een kleine lapjesknuffel of muziekdoosje mag wel

Op stap met uw baby

U kunt het ritme van uw baby vasthouden door op de normale slaaptijd weer thuis te zijn. Of door uw baby tijdens het uitstapje in de kinderwagen te laten slapen. Ontvang liever visite in plaats van zelf op visite te gaan. Dat geldt zeker voor de eerste 2 weken van de nieuwe aanpak.

Vermijd te veel prikkels

Zorg dat uw kind niet te veel prikkels krijgt. Beperk bijvoorbeeld het geluid en de beelden van de televisie en/of de radio. En zet uw baby tijdens het voeden niet in een wipstoeltje of maxi-cosi. Ook is het beter om uw kind niet voortdurend te vermaken.

Praten tegen uw kind

Het is goed om tegen uw kind te praten. Vertel wat u gaat doen of ziet. Maar praat niet tijdens het voeden of andere handelingen. Prikkelbare kinderen vinden het vaak moeilijk om meerdere boodschappen tegelijk te ontvangen. Praat na de voeding op schoot met uw kind en leer hoe uw kind communiceert. Let bijvoorbeeld op het kijken en wegstaren, de blik in de ogen en de stand van de handen van uw baby. In het ziekenhuis kan de pedagogisch medewerker u met videobeelden de communicatie tussen u en uw baby laten zien.

Dragen van uw kind

Voorkom dat uw kind zich gemakkelijk kan overstrekken. Zorg daarom altijd voor een gebogen houding van uw kind als u het draagt.

Kans van slagen

Misschien heeft uw baby wat tijd nodig om aan uw nieuwe aanpak te wennen. De kans van slagen wordt groter als u:

- er voor gaat
- weloverwogen kiest voor de nieuwe aanpak, dit helpt u om standvastig te blijven
- het vaste patroon en de regelmaat aanhoudt
- consequent blijft
- huilen accepteert als de overgang naar het op eigen kracht in slaap vallen
- een (kook)wekker op 15 - 30 minuten zet, dit helpt bij een objectieve beleving van de tijd als uw baby zich in slaap huilt

Inbakeren

Als uw baby ondanks meer rust en regelmaat toch onregelmatig blijft slapen en nog steeds onrustig of huilerig is - zonder dat hier een lichamelijke oorzaak voor is - dan kan inbakeren uitkomst bieden. De baby wordt voor het slapen gaan in een zogenoemde bakerzak gewikkeld. Deze bakerzak beperkt de bewegingsvrijheid waardoor uw baby leert rust te krijgen. De verpleegkundige of pedagogisch medewerker kan samen met u kijken of een bakerzak een goed hulpmiddel kan zijn.

Baker uw kind niet in als:

- uw kind nog niet is nagekeken door een arts
- uw kind koorts heeft
- uw kind een vaccinatie heeft gehad, dit geldt tot 24 uur na de vaccinatie
- uw kind een luchtweginfectie heeft, uw kind moet goed kunnen hoesten uw kind regelmatig spuugt

Slaapkleding bij inbakeren:

- sokjes, zorg voor warme voeten
- rompertje of rompertje met dun truitje
- bij erg warm weer mag uw baby bloot in de bakerzak

Hulp van uw wijkverpleegkundige

Als uw aanpak niet het gewenste resultaat heeft, neem dan contact op met de wijkverpleegkundige. Afhankelijk op welke locatie uw kind in behandeling is, kunt u ook met vragen of voor meer informatie contact opnemen met:

- locatie Alkmaar, afdeling neonatologie, telefoonnummer is 072 - 548 2970
- locatie Den helder, polikliniek kindergeneeskunde. Deze polikliniek is op werkdagen bereikbaar van 8:30 tot 16:30 uur op telefoonnummer is 0223 – 69 6905

Website

Informatie over Noordwest vindt u op www.nwz.nl