

# Ritme en regelmaat voor je baby

Hoeveel huilen baby's?	2
Hoe houd/krijg je een tevreden baby?	3
Zorg voor regelmaat	4
Zorg voor voorspelbaarheid	4
Zorg voor rust en prikkelreductie	5
Tekenen van vermoeidheid	6
Het bed, de slaapkamer en de slaapkleding van de baby	7
Hoe houd je het zelf vol	7
Tips bij ontroostbare huiluurtjes (vaak tegen de avond)	8
Gemiddelde duur van slapen, wakker zijn en het aantal voedingen in en na het eerste levensjaar	8
Om te onthouden	10
Als je baby blijft huilen	11
Voordat je gaat inbakeren	11
Wanneer niet inbakeren	12
Wanneer inbakeren	12
Hoelang doorgaan met inbakeren?	12
Tips	13
Vragen	13

*Huilen is normaal gedrag wat alle baby's doen. Het is voor baby's een manier van communiceren. Alle baby's huilen, maar sommige baby's huilen heel veel! Baby's die veel huilen kunnen hun ouders tot wanhoop drijven. Het beste is om consequent en steeds op dezelfde manier (voorspelbaar) te reageren op het huilen van een baby. In deze folder lees je meer over het normale huilgedrag van baby's. Daarnaast worden er tips gegeven die het huilgedrag kunnen verminderen en voorkomen.*

2

Baby's kunnen om veel redenen huilen. Ze kunnen huilen als ze moe zijn, honger of dorst hebben, koud of warm hebben, teveel hebben gedronken, zich niet lekker voelen of aandacht willen. Soms is er een lichamelijke oorzaak van het huilen, bijvoorbeeld ziekte, pijn, honger of een allergie. Maar heel vaak is er geen lichamelijke oorzaak te vinden. Dikwijls is het huilen een reactie op te veel lawaai, activiteiten, veranderingen of spanningen in huis. Van een teveel aan prikkels kan een baby vermoeid of gespannen raken. Huilen is dan een manier om spanningen kwijt te raken. Soms kunnen alle inspanningen die ouders doen om het huilen te stoppen, vooral als ouders gespannen en bezorgd zijn, er de oorzaak van zijn dat een baby blijft huilen. Doordat de baby oververmoeid raakt van alle prikkels. Dit leidt dan tot nog meer huilen en nog meer onrust. Ongewild kunnen ouders hun baby dus over stimuleren en hierbij zijn slaap- en voedingsritme verstoord met goedbedoelde pogingen om te troosten. Als baby's merken dat er niet of weinig wordt gereageerd op hun poging om contact te maken en ze krijgen vooral aandacht als ze huilen en minder wanneer ze stil zijn, dan kan dit leiden tot meer huilen dan bij hun leeftijd past. Doordat baby's als ze ouder worden meer manieren van communiceren leren, gaan ze meestal minder huilen.

## Hoeveel huilen baby's?

Leeftijd in weken	Gemiddeld aantal uren huilen per dag
0-4	1 – 1,5
4	2
6	2,5
8	2
10	1,5
12	1

3

### Hoe houd/krijg je een tevreden baby?

Het draait om regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie. Voor welke aanpak je ook kiest: probeer het vol te houden. Teveel wisselende aanpakken werken vaak juist meer onrust in de hand. Het is normaal dat de eerste dag(en) na een verandering van aanpak de baby in plaats van minder, juist meer gaat huilen. Als je baby bijvoorbeeld gewend is dat je hem steeds oppakt als hij huilt, zal hij in het begin alleen maar harder gaan huilen wanneer dit niet meer gebeurt. Dit kun je zien als een gezond protest tegen een voor het kind onbekende aanpak. Probeer je hierop in te stellen. Hoe consequenter je volhoudt, des te sneller zal het huilen stoppen. 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. Regelmaat en voorspelbaarheid zijn dan gemakkelijker aan te brengen.

## Zorg voor regelmaat

Met regelmaat wordt niet bedoeld om op vaste klocktijden te voeden en te slapen. Het gaat om de volgorde van de gebeurtenissen:

- Slapen en wakker worden
- Voeden: minimaal 2 uur na de vorige voeding en overdag maximaal na 4 uur
- Samenspel: knuffelen en contact maken met de baby op schoot
- Spel alleen: op vaste plaats, vanaf 4 tot 8 weken het liefst in de box
- Bij de eerste tekenen van vermoeidheid: (eventueel ingebakerd) wakker in bed leggen

Bij de eerste geeuw breng je je baby naar bed waar geslapen wordt. Volg iedere keer deze handelingen. Door de voorspelbaarheid zal je baby leren om het wakker zijn los te laten en daarna op eigen kracht in slaap te vallen. Door je kind wakker in bed te leggen, wordt het bed als (veilige) slaapplek herkend. Je kind zal zich dan gemakkelijker overgeven aan de slaap.

## Zorg voor voorspelbaarheid

Met voorspelbaarheid wordt bedoeld dezelfde gebeurtenissen op dezelfde plek:

- Slapen op dezelfde plaats in hetzelfde bedje; deze plek kan 's nachts anders zijn dan overdag
- Voeden zoveel mogelijk door dezelfde persoon
- Alleenspel van de baby op dezelfde plaats, liefst in de box (hier niet slapen)

Ontwikkel een vast ritueel voor het naar bed gaan. Een goed ritueel betekent dat je vlak voor het dutje rustige dingen met je baby doet. Bijvoorbeeld slaapzak aandoen, een (vast) liedje of muziekje, strak

instoppen en afscheid nemen of eerst nog een knuffel van pappa of mamma. Zeg welterusten en ga de kamer uit voordat je baby in slaap valt. Het vaste ritueel helpt de baby omdat hij weet wat er van hem verwacht wordt (ik mag gaan slapen). Om in slaap te komen hebben sommige baby's het soms nodig om 5-20 minuten te huilen/jengelen om vervolgens van het ene op het andere moment in slaap te vallen.

5 | Zet eventueel een kookwekker om het jezelf gemakkelijker te maken om deze huiltijd door te komen. Spreek met jezelf af hoe lang je kind mag huilen. De kookwekker op vijftien of dertig minuten zetten helpt voor je tijdsbesef tijdens het huilen. Zo geef je je baby de kans om zelf zijn weerstand te overwinnen en te leren uit zichzelf in slaap te vallen. Een klusje, een telefoongesprek met een vriendin of familie, het lezen van de krant of een tijdschrift, je favoriete muziek opzetten of het nemen van een douche kan je helpen om deze huiltijd door te komen. Accepteer het huilen voor het in slaap vallen in de overgangsfase naar een nieuw ritme met eenduidige patronen. Hoe consequenter je bent, des te sneller zal het huilen plaats maken voor het toelachen van het bed. Jouw moeite en de moeite van je kind zullen dubbel en dwars beloond worden. Door regelmaat en voorspelbaarheid voelt je baby zich veilig omdat hij weet wat er gaat gebeuren.

## Zorg voor rust en prikkelreductie

Met rust en prikkelreductie wordt bedoeld het vermijden van een overdaad aan prikkels van bijvoorbeeld:

- Radio en televisie
- Het van hand op hand gaan van de baby als mensen op visite komen
- Voortdurend vermaak van de baby
- Mechanisch aangedreven speelgoed
- Teveel speelgoed in de box
- De babygym voor een kindje jonger dan 3 maanden
- Slapen in de box
- Veelvuldig gebruik van wipstoel of maxi-cosi buiten reis- en voedingsmomenten om

Een teveel aan indrukken en ervaringen kan bij de baby zich uiten in onrust, oververmoeidheid, overactief en prikkelbaar gedrag en moeite met inslapen als gevolg van de onderliggende vermoeidheid.

Daarom is het belangrijk om het ritme te handhaven. Dit kan door:

- Op slaaptijd slapen in eigen bed thuis of tijdens een uitstapje in de kinderwagen of de draagdoek
- Liever visite ontvangen dan op visite gaan. Vooral tijdens de eerste twee weken van de nieuwe aanpak

## Tekenen van vermoeidheid

- Gapen
- Bleek worden
- In de ogen wrijven
- Jengelen
- Drukker worden!
- Wegkijken, oogcontact afbreken
- Rode wangen en/of oren

## Het bed, de slaapkamer en de slaapkleding van de baby

- Leg je baby altijd op de rug als de baby gaat slapen
- Maak je baby niet vast met bandjes, tuigjes, enzovoort
- Stop je baby tot en met de schouders in
- Maak het bedje “kort” op, dat wil zeggen de voeten van je baby bij het voeteneind (folder 'Veilig slapen van Consument en Veiligheid')
- Laken en deken stevig onderstoppen tot onder de matras (evt. deken overdwars leggen)
- Koop een trappelzak in de juiste maat
- Doe geen speelgoed in bed en geen mobiel erboven
- Kleine lapjesknuffel of muziekdoosje mag (eenmaal opdraaien)
- Zorg voor warme voetjes/beentjes
- Een slaapkamertemperatuur van 15-18 graden is warm genoeg

## Hoe houd je het zelf vol

- Probeer om zelf rustig te blijven, hoe moeilijk dit soms ook is. Hierbij is het belangrijk dat je steun krijgt bij het huilen van je baby
- Laat je informeren voordat je aan de nieuwe aanpak begint
- Ga voor je voorgenomen besluit. Een weloverwogen besluit tot veranderen maakt je standvastig
- Probeer consequent te blijven en houdt het ritme aan ook tijdens de dagen dat het minder goed gaat
- Probeer het huilen te accepteren als een manier van loslaten in de overgang naar het op eigen kracht in slaap vallen
- Gebruik kookwekker voor objectief tijdsbewustzijn bij het in slaap huilen
- Voorkom dat je te moe wordt en zorg voor voldoende rust. Neem een middagdutje, ga op tijd naar bed, wissel af met je partner
- Accepteer hulp van buitenaf van familie en vrienden die jou en/of je partner van tijd tot tijd kunnen ontlasten in de zorg voor je baby
- Maak tijd vrij om iets leuks te doen

## Tips bij ontroostbare huiluurtjes (vaak tegen de avond)

- Probeer eerst je baby in bed te troosten. Lukt dit niet, dan kunt je hem bij je houden. Het huiluurtje is heel gewoon en één van de manieren om opgedane prikkels en ervaringen van die dag te verwerken
- Draag van voeding tot voeding je baby éénmaal per dag in de draagdoek
- Wandelen met de kinderwagen (éénmaal per dag)

## Gemiddelde duur van slapen, wakker zijn en het aantal voedingen in en na het eerste levensjaar

0 - 2 weken	duur van de wakkere tijd per keer	30 tot 45 minuten
	duur van de slaapjes per keer	2 tot 3 uur
	het aantal voedingen per etmaal	12 á 6
2 - 6 weken	duur van de wakkere tijd per keer	45 tot 60 minuten
	duur van de slaapjes per keer	2 tot 3 uur
	het aantal voedingen per etmaal	8 á 6
7 - 12 weken	duur van de wakkere tijd per keer	60 tot 75 minuten



	duur van de slaapjes per keer	2 tot 3 uur
	het aantal voedingen per etmaal	6 á 5
3 - 5 maanden	duur van de wakkere tijd per keer	1,5 uur
	duur van de slaapjes per keer	2 uur
	het aantal voedingen per etmaal	5

9

Rond 6 maanden gaan kinderen geleidelijk de namiddagslaap overslaan. Ze blijven na de voeding van vier uur 's middags wakker tot aan de volgende voeding van ongeveer half zeven. Het spreekt hier voor zich om je kind na zo'n lange wakkere periode te voeden voorafgaande aan het op bed brengen. Een aantal kinderen is nu ook niet meer wakker te krijgen voor de late avondvoeding. Deze avondvoeding valt dan ook af.

6 maanden	wakkere tijd per keer	2 uur
	slaaptijd per keer	2 uur
	het aantal voedingen	5 á 4

Het slaapje na de derde voeding verdwijnt de komende tijd.

rond 9 maanden	wakkere tijd per keer	2 uur
	slaaptijd per keer	2 uur
	het aantal voedingen	4 á 3 + 2 tussendoortjes

Het slaapje na de derde voeding is verdwenen. Je kind gaat rond 19.00 uur op bed.

12 – 14 maanden	slapen	1 of 2 keer per dag
	het aantal voedingen	3 voedingen en 2 tussendoortjes

10

Je kind gaat rond 19.00 uur op bed.

14 maanden tot ong. 3,5 jaar	slapen	een middagslaap van 2 á 3 uur
	het aantal voedingen	3 voedingen en 2 tussendoortjes

Je kind gaat rond 19.00 uur op bed.

## Om te onthouden

Weet dat alle gezonde baby's huilen. Baby's gaan minder huilen als

ze wat ouder zijn. Als je baby huilt en je hebt jezelf ervan overtuigd dat de baby veilig en goed verzorgd is, dan is er niets meer dat je kunt doen om te baby te kalmeren. Op een dergelijk moment is het beter om de baby maar even alleen te laten ook al vind je dat misschien moeilijk. Bedenk dat er nog nooit een baby fysiek of emotioneel schade heeft opgelopen door een tijdje te huilen. Dwing jezelf niet om de baby te blijven troosten als je uitgeput of geïrriteerd raakt. Het huilen kan zodanig op je zenuwen gaan werken dat jij je zelfbeheersing verliest en dingen doet waar je later spijt van krijgt.

## Als je baby blijft huilen

Het aanbrengen van regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie is vaak al effectief bij het afnemen van het huilen. Het huilgedrag neemt op dag één toe om vervolgens al in de eerste week sterk af te nemen. Bij baby's die ook worden ingebakerd is er vaak al meteen een afname van het huilen. Het effect is na vijf dagen echter hetzelfde. Aanvullend inbakeren kan vooral bij jonge baby's zinvol zijn of bij baby's waarbij regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie alleen niet voldoende afname van huilen heeft opgeleverd.

## Voordat je gaat inbakeren

Het is wenselijk dat er eerst lichamelijk onderzoek is uitgevoerd op het consultatiebureau of door de kinderarts, voordat je gaat inbakeren.

- Lichamelijke oorzaken van het huilen, zoals bijvoorbeeld voedselallergie, infecties en honger, moeten worden uitgesloten
- Contra indicaties voor inbakeren moeten worden uitgesloten (meer informatie hierover vind je hieronder)
- Laat je goed informeren over de techniek van het inbakeren, dit wordt ook goed uitgelegd in het boekje "Inbakeren brengt rust" van Ria Blom

## Wanneer niet inbakeren

- Wanneer je baby heupdysplasie heeft of heeft gehad
- Bij een verhoogd risico op heupdysplasie: bij heupdysplasie in de familie of stuitligging in de laatste 3 maanden van de zwangerschap is het raadzaam om eerst aanvullend onderzoek te doen.
- Als je baby koorts heeft
- Binnen 24 uur na een vaccinatie
- Als je baby een luchtweginfectie heeft.
- Als je baby zuigelingenscoliose (scheefstand van de wervelkolom) heeft

## Wanneer inbakeren

- Begin met inbakeren wanneer je enkele dagen achtereen thuis bent. De eigen vertrouwde omgeving biedt de meeste veiligheid en rust om te wennen. Combineer inbakeren altijd met regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie. Dit is thuis gemakkelijk aan te bieden als je begint
- Alleen in bed inbakeren tijdens ALLE slaapjes
- De doeken gaan eraf zodra de baby wakker is en uit bed komt

## Hoelang doorgaan met inbakeren?

- Het duurt meestal 1 tot 2 weken voordat er een goed ritme is ontstaan. Ga dus minimaal 2 weken door met inbakeren ook als het niet direct effect lijkt te hebben
- Ga na het ontstaan van een ritme nog ongeveer 6 weken door met inbakeren. Deze tijd is nodig om het nieuwe ritme te laten beklijven
- Ongeveer 8 weken na de start kan het inbakeren worden afgebouwd
- Tussen 4 en 6 maanden moet het inbakeren worden afgebouwd
- Inbakeren moet uiterlijk zijn afgebouwd met 6 maanden omdat

baby's zich dan kunnen omrollen. Indien baby's jonger dan 6 maanden zich proberen om te rollen, dan dien je eerder af te bouwen

## Tips

- Belangrijk is dat je je baby niet stoort tijdens het slapen. Ben je van plan om met je baby de deur uit te gaan, leg hem dan bij de eerste slaaptekenen alvast in de wandelwagen of maxi-cosi en zet deze op een rustige plek in huis (bijvoorbeeld in de gang). Let wel op de lichaamstemperatuur
- Voed minimaal 2 uur na de vorige voeding en overdag maximaal na 4 uur
- Geef je baby vanaf 4 weken of ouder de laatste voeding voor 22.00 uur (hier wordt de nachtpauze langer van)
- Voor een goede nachtrust van je baby maak je zo min mogelijk licht en geluid. Verschoon alleen bij ontlasting of rode billen

## Vragen

U kunt met uw vragen terecht via het e-mail adres [happybaby@nijsmellinghe.nl](mailto:happybaby@nijsmellinghe.nl). De Pedagogisch medewerkers zijn aanwezig van maandag tot en met vrijdag om uw vragen te beantwoorden.