



Omgaan met het huilen van uw baby

De geboorte van een kind is ingrijpend. Ouders moeten niet alleen wennen aan uitbreiding van het gezin, maar ook de korte nachten zien vol te houden. Rust en regelmaat zijn zowel voor het kind als de ouders erg belangrijk. In deze folder vindt u een aantal adviezen hierover. Daarnaast is het ook van belang om naar uw kind te blijven kijken.

Gewoon huilen en 'te' veel huilen

Baby's huilen vanaf het moment dat ze geboren worden. Het hoort bij het normale gedrag van baby's. Huilen is een manier om te communiceren met de ouders en verzorgers en om zijn/haar behoeftes aan te geven (honger, vieze luier, niet lekker voelen, moe). Daarnaast huilen baby's ook om prikkels te verwerken en is het niet altijd nodig om het huilen te stoppen.

Een pasgeboren baby huilt gemiddeld 1 tot 1,5 uur per dag. Baby's gaan vanaf de geboorte tot de leeftijd van 6 tot 8 weken steeds meer huilen. Op de leeftijd van 6 tot 8 weken huilen baby's gemiddeld 2 tot 3 uur per dag. Daarna neemt het aantal uren dat baby's per dag huilen weer af. Vanaf de leeftijd van 12 weken blijft het aantal uren huilen voor de rest van het eerste levensjaar gelijk (gemiddeld 1 tot 1,5 uur per dag).

Om in slaap te vallen hebben sommige kinderen het nodig om een tijdje te huilen of jengelen om daarna van het ene op het andere moment in slaap te vallen. Gun uw kind die tijd en ga niet elke keer kijken. Door bij uw kind te blijven, kunt u uw kind 'wakker houden'. Als u vindt dat uw baby erg lang huilt, kunt u een klok of timer op 15 minuten zetten om een objectief gevoel van tijd over het in slaap huilen te hebben.

Regelmaat

- Geef na het wakker worden de borst of fles.
- Aansluitend samenspel: knuffelen en contact maken met de baby op schoot.
- Praat zoveel mogelijk met uw kind, vertel wat u met de baby gaat doen, hoe u zich voelt, enzovoort.
- Laat de baby vanaf 6 tot 8 weken ook af en toe alleen spelen, bijvoorbeeld in de box.
- Leg uw kind bij de eerste tekenen van vermoeidheid (moe maar wakker) in bed. Het is normaal dat een kind soms een aantal minuten nodig heeft om zichzelf in slaap te jengelen of te huilen.

Eerste tekenen van vermoeidheid

- Bleek worden
- Gapen
- In de ogen wrijven
- Jengelen
- Drukker worden
- Wegkijken met de ogen

Ziet u niet goed wanneer uw kind moe wordt, gebruik dan onderstaand schema voor de tijd dat een kind wakker is tussen een voeding.

Leeftijd	Slapen overdag	Wakkertijd	Slapen 's nachts
0-2 weken	5 tot 6 slaapjes van 2 tot 3 uur	30 tot 45 minuten	*
2-6 weken	5 tot 6 slaapjes van 2 tot 3 uur	45 tot 60 minuten	*
6-12 weken	4 tot 5 slaapjes van 2-3 uur	60 tot 75 minuten	11 tot 12 uur
3-6 maanden	3 tot 4 slaapjes van 1 tot 2 uur	1 tot 2 uur	11 tot 12 uur

* nog geen vast dag- en nachtritme, dit ontwikkelt zich rond de 6 weken.

Slaapcyclus

Pasgeboren baby's hebben een slaapcyclus van gemiddeld 45 minuten. Tijdens die 45 minuten doorloopt een baby 3 typen slaap, de lichte slaap, de diepere slaap en de diepste slaap. Deze volgen elkaar op, een baby heeft dus meerdere slaapcyclussen tijdens 1 slaapje. Tijdens de lichte slaap kan uw baby makkelijk even wakker worden. Wanneer u de baby dan niet meteen uit bed haalt, maar even de ruimte biedt of troost geeft, kan hij/zij daarna weer verder slapen in een nieuwe cyclus.



Slaapcyclus baby

Minder prikkels

Voorkom dat uw kind teveel geprikkeld wordt door het beperken van:

- Radio en televisie
- Gebruik van wipstoel of maxi-cosi buiten de voedingsmomenten
- Steeds bezighouden van de baby
- Slapen in de box
- De babygym voor een kind jonger dan 3 maanden
- Elektronisch speelgoed wat beweegt en/of geluid maakt
- Veel bezoek of uitstapjes. Zorg voor ritme door niet te veel dingen op één dag te ondernemen.

Het bed

- Leg de baby altijd op de rug te slapen en het hoofdje afwisselend naar links en rechts leggen om afplating van het hoofd te voorkomen.
- Leg geen speelgoed in bed en hang er geen mobiel boven. Een kleine knuffel en/of muziekdoos mag wel.
- Houd de kinderkamer koel, rond de 18 °C. Zet in principe dus geen verwarming aan en houd zo mogelijk een raam op een kier.
- De baby strak instoppen waarbij de schouders ook zijn bedekt.
- Maak het bedje kort op: zodat de voetjes van uw baby bijna het voeteneinde van de wieg raken. Het kort opmaken van het bedje voorkomt dat uw baby onder de dekens terecht komt en oververhit raakt.
- Zie voor meer informatie de website www.veiligheid.nl

Slaapkleding

- Zorg dat uw kind behaaglijk warm is. Dit is goed te voelen in het nekje.
- Gebruik een slaapzak of trappelzak op maat.
- Zorg voor kleding waarbij de hals niet bloot is.
- Zorg voor toegedekte schouders.
- Het advies is om een goed passend mutsje te gebruiken tot uw kind ongeveer 3 kilo weegt.
- Zorg voor warme handjes en voetjes. Gebruik bij koude handen twee laagjes lange mouwen tot op de hand. En sokjes bij koude voeten.
- Zo nodig inbakeren met een goede inbakerdoek.

Vaste plek voor de baby

- Laat de baby steeds op dezelfde plaats en in hetzelfde bedje slapen. Kies een rustige plek, dus niet in de woonkamer.
- Als het overdag minder donker is dan 's nachts dan leert uw kind een dag-nacht ritme herkennen.
- Laat het kind steeds op dezelfde plek spelen. Liefst in de box. De box is om in te spelen, niet om in te slapen.

Ontroostbaar huilurtje? Tip

Huilurtjes komen vaak voor aan het eind van de middag of begin van de avond. Kinderen zijn dan een periode (vaak tussen 2 voedingen in) onrustig en huilerig. U kunt uw kind dan bijvoorbeeld dragen in een draagdoek of wandelen met de kinderwagen.

Vast ritme bij het naar bed brengen

- Naar het eigen bedje brengen in een rustige kamer, gordijnen dicht, speeltjes uit bed (alleen speentje of een knuffeltje), geen mobiel boven het bedje.
- Zorg voor een bed ritueel: ga zachter praten onderweg naar het bedje toe, pas uw lopen en bewegen aan, doe het rustig en kalm, probeer zelf ook kalm te worden (let op uw ademhaling). Wanneer u de baby gehaast in bed legt, kan hij/zij lastiger de slaap pakken. Zing eventueel een slaapliedje.
- Nadat u uw baby heeft ingebakerd, legt u hem/haar in het bedje. Wanneer u ook een dekentje gebruikt, zorg dan dat uw baby strak onder de deken komt te liggen.
- Houd dan nog even uw hand op het borstje of buikje, zodat hij/zij voelt dat u er nog bent.
- Ga daarna zachtjes uit het kamertje en kijk even hoe laat het is. De baby 'mag' 10 minuten jengelen of huilen voordat u weer naar hem/haar toegaat om te troosten. Gaat uw baby echt overstuur huilen, ga dan eerder (na 5 minuten) naar hem/haar toe, om te troosten op een vaste manier. Uw baby heeft dan eerder de bevestiging nodig dat u als ouder in de buurt bent.

In bed troosten

- Wanneer uw baby begint te huilen en het is langer dan 10 minuten geleden, ga zachtjes weer naar het kamertje, doe geen licht aan, begin niet tegen hem/haar te praten en kijk hem/haar niet aan.
- Leg alleen weer even uw hand op zijn buikje of voorhoofdje. U kunt ook zijn/haar voorhoofdje strelen. Streel van tussen de oogjes over het neusje met strelende bewegingen naar beneden. Geef als u wilt het speentje en probeer zelf op uw ademhaling te letten. U mag ook wat sussende, geruststellende geluiden maken.
- Probeer uw baby te troosten terwijl hij/zij in zijn bedje blijft liggen en maak niet te veel oogcontact.
- Ga wanneer uw baby weer rustig is geworden van de kamer af en kijk weer naar de tijd.
- Wanneer de baby zich snel wakker huilt, kunt u eerder teruggaan om het speentje te geven of nog eens te sussen.
- Herhaal dit zo nodig. Het kan nodig zijn om dit tijdens een slaapmoment vaker te moeten herhalen om uw baby te begeleiden bij het (weer) inslapen. Haalt u uw baby te vroeg uit bed, dan heeft hij/zij nog niet voldoende rust gehad en kan uiteindelijk meer vermoeid raken, waardoor hij/zij meer zal gaan huilen.
- Werkt het in bed troosten niet en gaat uw baby echt krijsen, pak hem/haar dan eventjes op (zo rustig mogelijk, niet te veel 'aandacht' geven). Misschien zit er nog een boertje dwars of heeft hij/zij een poepluier.
- Zorg dat uw baby wat kalmeert en leg hem/haar dan terug in zijn bedje. Geef zo nodig het speentje en leg een warme hand op het buikje of voorhoofdje.

Het is belangrijk om dit op dezelfde manier te blijven volhouden, de aanhouder wint. Het is niet zelig, uw baby moet leren om goed tot rust te komen. U als ouder begeleidt hem/haar daarbij, door zelf kalm te blijven, maar wel te laten merken dat u er voor hem/haar bent.

Vragen?

Heeft u vragen of is uw kindje ondanks deze richtlijnen toch heel onrustig, dan kunt u contact opnemen met de medisch pedagogisch zorgverlener.

Medewerkers kinderafdeling MKC: (0475) 38 24 50
Medewerkers poli kindergeneeskunde: (0475) 38 20 25
Laurentius Ziekenhuis Roermond



Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34203980 - Kindergeneeskunde - februari 2022