BABYRITME

Rust en regelmaat in de eerste maanden met je baby



GGD IJsselland

De geboorte van je baby betekent dat er veel verandert in huis. Voor jullie als ouders, voor eventuele broertjes of zusjes en ook voor je baby zelf.

In deze folder staan tips om samen met je baby te wennen aan de nieuwe situatie en elkaar te leren kennen. De rode draad hierbij is rust, regelmaat en voorspelbaarheid. Zowel voor je baby als voor jullie als ouders. Pas de tips toe op een manier die bij jou en je baby past, want iedere ouder en baby zijn anders.

Babygedrag

Het leven van een pasgeboren baby bestaat vooral uit slapen, huilen, voeden, knuffelen en zijn ouders en de omgeving leren kennen. Voor je baby is het heel natuurlijk om direct na het wakker worden te drinken en bij de eerste tekenen van moeheid in bed gelegd te worden om te gaan slapen. Zo ontstaat er een eigen en regelmatig ritme in drinken, slapen en wakker zijn.

Er zijn wakkere, actieve baby's en er zijn echte slaapkoppen. Het slapen van een baby varieert van 10 uur tot 23 uur per dag. Een slaapcyclus duurt ongeveer 45-50 minuten. De diepte van de slaap bij je baby kan wisselen. Hierdoor kan je baby in de nacht misschien wat vaker wakker zijn. Ieder kindje is anders, maar als een baby drie tot zes weken oud is, zal hij[1] ongeveer 45-60 minuten per keer wakker zijn.



Voorspelbaarheid

Baby's moeten aan veel nieuwe dingen wennen en daarom is voorspelbaarheid fijn. Probeer voor zoveel mogelijk regelmaat te zorgen in de dag door dingen in een vaste volgorde te doen. Dit geeft rust en een veilig gevoel. Je hoeft niet alles op een vast tijdstip te doen. Je kunt voor regelmaat zorgen door bijvoorbeeld bij de eerste hongersignalen je baby te voeden en daarna met hem te knuffelen of te spelen.

Probeer te voorkomen dat je baby te veel prikkels krijgt. Een teveel aan prikkels kan ontstaan door bijvoorbeeld de televisie, de radio en door veel dingen te ondernemen met je baby, zoals winkelen en op visite gaan. Zodra je ziet dat je baby moe begint te worden, mag hij lekker naar bed om te gaan slapen.

Je kunt ook voor voorspelbaarheid zorgen met vaste acties bij het naar bed gaan. Bijvoorbeeld door samen de gordijnen dicht te doen, een muziekje aan te zetten of zelf een liedje te zingen. Zorg dat je daarbij rustige bewegingen maakt, zachter gaat praten en prikkels vermindert. Je kunt rustig aan je baby vertellen wat je gaat doen: ''We doen je slaapzakje aan, want je gaat lekker slapen''. Ook kan het rust geven door je baby in hetzelfde bed op dezelfde plek in slaap te laten vallen. Een voorbeeld van een voorspelbaar patroon is te zien in figuur 1:

1 Waar hij/hem staat wordt ook zij/haar bedoeld.



Figuur 1. Overgenomen uit Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg Richtlijn excessief huilen (2013, multidisciplinair).

Hongersignalen

Voordat je baby wakker is, zie je vaak wat zoekgedrag: zuigen op de handjes en een minder diepe slaap. Eenmaal wakker, komen daar geluidjes bij, soms ook wat onrust, huilen en (smak)bewegingen met zijn mondje.

Voeden

Je baby drinkt het beste als hij uitgerust is. Probeer daarom je baby te voeden vlak nadat hij wakker is. Als hij eerst een tijdje wakker is of eerst speelt, is hij misschien daarna te moe om goed en voldoende te kunnen drinken. Daardoor kan hij zich snel weer melden voor een voeding en kun je in een patroon komen van hazenslaapjes en korte, onvolledige voedingen. Kijk ook goed of je baby als hij wakker wordt écht hongersignalen afgeeft of misschien nog even kan slapen.

Knuffelen en spelen

De eerste vier weken bestaat het leven van je baby vooral uit voeden, knuffelen en dan weer slapen. In de tijd daarna kan je baby misschien ook wat langer wakker zijn en even willen spelen op schoot of met één of twee speeltjes in de box.

Vermoeidheidssignalen

Als je baby moe begint te worden, zie je dat aan signalen. Denk aan gapen en in de ogen wrijven. Vaak zijn er ook al eerder tekenen van moeheid te zien, zoals bijvoorbeeld minder contact maken, wegkijken en iets bleek worden. Bij flinke vermoeidheid zie je een onrustige, drukke of wat jengelende baby. Probeer vlak voor het slapen geen hele actieve spelletjes meer te doen met je baby. Dit kan er voor zorgen dat je baby teveel prikkels krijgt en moeilijker in slaap kan vallen.

Wakker in bed

Leg je baby het liefst bij een eerste signaal van vermoeidheid wakker in zijn eigen bedje. Zo kan hij leren om zelf, zonder hulp van jou als ouder, in slaap te vallen en ook weer verder te slapen als hij tussendoor even wakker is. De eerste weken kan dit lastig zijn en hebben veel baby's nog behoefte aan troost en nabijheid van de ouders om in slaap te vallen.

Zelf in slaap vallen

Een jonge baby heeft zijn ouders nodig om gekalmeerd te worden. In de loop van de eerste weken lukt het je baby soms om zelf rustig te worden door bijvoorbeeld te kijken, te voelen en te luisteren. Baby's kunnen kalmeren door hun zintuigen te gebruiken. Zo leert je baby zichzelf te troosten en kan hij zelf in slaap vallen met minder hulp van de ouders.

Laat jouw baby vanaf een week of 4-6 zelf in slaap vallen, met zo min mogelijk hulp. Even mopperen of een huiltje om in te slapen hierbij is normaal. Je baby moet even wennen aan het bed en misschien de prikkels van de dag verwerken. Als je jouw baby altijd op de arm in slaap laat vallen of in slaap wiegt, went je baby hieraan en leert hij dat dit bij het slapen hoort. Het kan later dan lastig zijn om dit te veranderen.



Een huiltje bij het in slaap vallen kan voor jou als ouder lastig zijn. Probeer voor jezelf na te gaan wat je baby nodig heeft: zit er misschien nog een boertje dwars, heeft hij het te koud of te warm in bed of heeft hij een schone luier nodig? Je baby goed strak instoppen kan helpen tegen bewegende armpjes. Alles gecheckt? Probeer dan je baby opnieuw zelf in slaap te laten vallen. Sommige baby's vinden het fijn om bij het inslapen even een speentje te hebben. Een speentje kan troost bieden en in de eerste maanden helpen bij wat zuigbehoefte.

Als het slapen echt niet lukt, troost je baby dan eerst even in bed. Zachtjes praten of een aai over zijn hoofdje kan helpen. Blijft je baby hard huilen, dan kun je hem even oppakken en op de arm troosten. Zorg hierbij voor zo min mogelijk prikkels. Leg je baby als hij weer rustig is terug in bed.

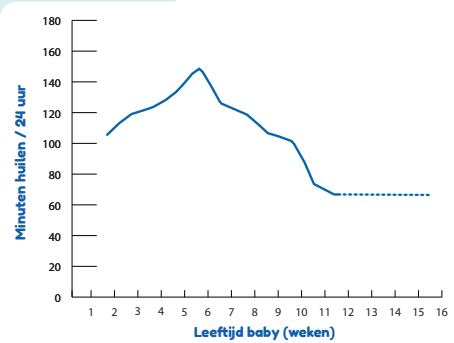
Huilen

Alle baby's huilen. Dit is een manier waarop je baby iets duidelijk kan maken en kan communiceren met jou als ouder. Door goed te luisteren naar het huiltje kun je misschien herkennen waarom je baby huilt. Heeft hij honger, is hij moe of wil hij even lekker knuffelen?





Een pasgeboren baby huilt ongeveer 1 tot 1,5 uur per dag. In de weken erna neemt dit toe, waarbij een baby van 6-8 weken gemiddeld 2 tot 2,5 uur per dag huilt. Daarna neemt het huilen weer af.



Figuur 2. Overgenomen uit Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg Richtlijn excessief huilen (2013, multidisciplinair).

Baby's huilen vaker en langer aan het einde van de middag en aan het begin van de avond. Je baby kan dan soms van voeding tot voeding wat onrustig en huilerig zijn. Ook kan hij momenten hebben waarop hij ontroostbaar lijkt. Probeer zelf op die momenten rustig te blijven. Je baby lekker knuffelen is dan soms het enige wat je kunt doen. Huid op huid contact of het aanbieden van een speen kan op zulke momenten fijn zijn. Je baby dragen in een draagdoek of een eindje wandelen kan ook helpen.

Volg je gevoel

De eerste tijd met je baby kan best lastig zijn. Bovendien heb je nog niet zoveel grip op het ritme van je baby. Zo kan elke dag anders verlopen, maar je leert jouw baby vanzelf kennen. Volg bij het zorgen vooral jouw eigen gevoel en geef jezelf de ruimte om te wennen aan het ouderschap. Goed zorgen voor jezelf en jouw eigen ontspanning is hierbij ook belangrijk.

Maak je je tóch zorgen over het onrustige gedrag van je baby? Dan kun je altijd terecht bij het consultatiebureau. Kijk daarvoor op onze website: www.ggdijsselland.nl.



Meer informatie



Informatie over babygedrag op Opvoeden.nl



Video 'Alles over ritme en regelmaat van je baby'



Deventer ziekenhuis

isala

Goede zorg raakt ons allemaal
tjongerschans
ziekenhuis heerenveen

Saxenburgh

GGD IJsselland

Deze brochure is een uitgave van GGD IJsselland in samenwerking met het Deventer Ziekenhuis, Isala Zwolle, Ziekenhuis Tjongerschans en Saxenburgh.

www.ggdijsselland.nl

GGDIJ114_mei2022