



Thebe is er voor jong en oud. Of u nu gezond bent, wilt werken aan uw gezondheid of extra ondersteuning en zorg nodig hebt.

Er zijn voor verschillende situaties folders beschikbaar:

Baby op komst

Opgroeïende kinderen

Gezond en makkelijk leven

Zorg thuis

Wonen met zorg

Thebe, altijd bereikbaar! 0900-8122

24 uur per dag, 7 dagen per week, € 0,10 per minuut.

Postbus 1035
5004 BA Tilburg
www.thebe.nl
info@thebe.nl



Tips en adviezen als baby's huilen of onrustig zijn



Er zijn kinderen die veel huilen, niet zelf in slaap kunnen komen en moe zijn door slaapttekort. Ze doen hazenslaapjes, worden wakker van hun eigen bewegingen, zijn vaak schrikachtig en onrustig. Ook tijdens de voeding. Hierdoor is er geen regelmaat in slapen, drinken en wakker zijn. Wat u er aan kunt doen, leest u in deze folder.

Regelmaat, voorspelbaarheid en het terugbrengen van het aantal prikkels is vaak al voldoende om uw kind meer rust te geven. Een kind is gebaat bij een gezonde afwisseling van slapen, drinken, contact maken en spelen, maar ook bij een omgeving die niet overprikkelend is. Kortom, een wereld waarin uw kind de opgedane indrukken kan verwerken.

Bij kinderen in de leeftijd van 8 tot 13 weken oud heeft regelmaat, voorspelbaarheid en het terugbrengen van het aantal prikkels het meeste effect. Bij kinderen in de leeftijd van 1 tot 7 weken kunt u daarnaast ook denken aan inbakeren. Hierover staat verderop in deze folder meer informatie.

Regelmaat

Met regelmaat wordt bedoeld: dezelfde openvolging van gebeurtenissen in dezelfde volgorde, dit hoeft niet perse op dezelfde tijdstippen plaats te vinden. Een voorbeeld is: slapen, wakker worden, dan voeden, knuffelen op de arm of op schoot, in de box alleen spelen en bij tekenen van vermoeidheid (jengelen, wegstijgen, of gapen), strak ondergestopt in bed leggen.

Als uw baby veel huilt of onrustig is, is het belangrijk een goed slaap/waakritme te krijgen. Dit kunt u bereiken door het bieden van regelmaat en duidelijkheid in de omgang met uw kind. Hierdoor bereikt u dat de wereld voor uw kind enigszins “voorspelbaar” is.

Huilen na het in bed leggen is een manier van verwerken en loslaten van alle indrukken die uw kind heeft opgedaan. U kunt het zien als overgang naar het zelfstandig in slaap vallen. Een “huiluurtje” van 20 tot 30 minuten is normaal.

Voorspelbaarheid

Voorspelbaarheid betekent dat dezelfde dingen op dezelfde plaats gebeuren. Dit maakt dat uw kind niet steeds hoeft te wennen aan andere indrukken. Hierbij kunt u denken aan: spelen in de box, slapen in bed en drinken op een vaste plaats in huis.

Doordat uw kind gewend raakt aan bekende patronen, komt uw kind toe aan een eigen slaapritme en kan het zonder hulp in het eigen bed in slaap vallen. Het is de vaste volgorde van gebeurtenissen binnen het slaap/waakpatroon dat uw kind gaat herkennen. Hierdoor gaat hij / zij zich daar ook naar gedragen. Uw kind gaat minder huilen en de bewegingen worden rustiger en gericht.

Verminderen van prikkels

Ook een teveel aan indrukken (prikkel) kan ervoor zorgen dat uw kind veel huilt of onrustig is. Het verminderen van prikkels kan op de volgende manieren:

- Zet de TV en radio niet de hele dag aan.
- Vermaak uw kind niet voortdurend.
- Maak zo min mogelijk gebruik van wipstoel en kinderzitje.
- Maak niet meer dan één uitstapje per dag.
- Biedt geen mechanisch aangedreven speelgoed aan.
- Biedt geen speelgoed zoals een “babygym” aan een kind jonger dan 3 maanden aan.

Inbakeren

Soms heeft het aanbrengen van regelmaat, voorspelbaarheid en het terugbrengen van prikkels niet het gewenste effect. Dan kan inbakeren een aanvulling zijn.

Inbakeren is het in doeken wikkelen van uw kind, van schouders tot tenen. Hierdoor worden de lichaamsbewegingen beperkt, zodat uw kind zelfstandig leert inslapen, minder vaak tussentijds wakker wordt en langer slaapt. Inbakeren is een vak apart, vandaar dat er bij Thebe | Jeugdgezondheidszorg speciale inbakerverpleegkundigen zijn.

Wilt u beginnen met inbakeren? Neem dan contact op met de JGZ-verpleegkundige van het consultatiebureau. De consultatiebureauarts bekijkt of inbakeren medisch gezien geschikt is voor uw kind. Na toestemming wordt de inbakerverpleegkundige ingeschakeld. Gezien de grote verscheidenheid van inbakerartikelen/materialen adviseren we u te wachten met de aanschaf ervan tot u contact heeft gehad met de inbakerverpleegkundige.

Met deze maatregelen moet u na 2 tot 3 dagen resultaat kunnen zien. Het beste is om 6 weken achter elkaar in te bakken bij alle slaapmomenten. Er is dan voldoende tijd om u en uw kind te laten wennen aan het nieuwe ritme en het te leren vasthouden. Met inbakeren kunt u starten tussen de 0-4 maanden.

Thebe | Jeugdgezondheidszorg volgt de landelijke inbakerrichtlijnen naar aanleiding van wetenschappelijk onderzoek door het Wilhemina kinderziekenhuis in 2006.

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, neem dan contact op met Thebe | Jeugdgezondheidszorg op 0900-8122 (€ 0,10 c/p.m.) of kijk op www.thebe.nl.