

MIJN BABY HUILT!

TIPS BIJ HUILBABY'S TOT DE LEEFTIJD VAN 3
MAANDEN

FRANCISCUS VLIETLAND

Gewoon en ongewoon

Alle baby's huilen, en dat is een gezonde zaak. Sommige pasgeborenen huilen erg veel. De oorzaak van extreem huilen is soms lichamelijk, maar meestal komt het door oververmoeidheid en spanning die de baby heeft opgebouwd. De arts en de jeugdverpleegkundigen op het consultatiebureau helpen ouders met een baby die veel huilt. De begeleiding bestaat uit medische controle en huisbezoeken, waarin de tijd genomen wordt om samen een oplossing te vinden voor het huilen. Als uw kindje veel huilt, neem dan contact op met het consultatiebureau via Careyn Contact: 088-123 99 88

Lekker slapen

Een gezonde slaap is heel belangrijk voor de ontspanning, groei en ontwikkeling van een baby. Baby's tot één maand worden moe als ze ongeveer 30 tot 60 minuten wakker zijn. Baby's tot drie maanden zijn rond elke voeding ongeveer 60 tot 90 minuten wakker, voor ze weer aan hun bedje toe zijn. Baby's tot ongeveer drie maanden kunnen overdag na iedere voeding gemiddeld twee tot drie uur slapen. Leer de behoeften van uw kindje goed kennen en speel daar op in. Als uw baby onrustig is, weinig slaapt of veel huilt, kunnen de volgende adviezen helpen.

Regelmaat en eenduidigheid

Bied regelmaat en eenduidigheid aan. Dit betekent niet dat alles op een vaste tijd gebeurt, maar wel:

- In een vaste volgorde bijvoorbeeld: wakker worden – eten – verschonen – knuffelen – slapen.
- Een vaste plek voor iedere activiteit, zoals slapen in bed, spelen in de box.
- Op herkenbare momenten van de dag, bijvoorbeeld het huiluurtje 's avonds in de draagdoek.

Naar bed als de baby moe is

Breng uw baby naar bed als hij moe is. Moe worden ziet u aan: bleek worden, gapen, drukker worden, wegstaren, jengelen.

- Laat uw baby zelf in slaap vallen op een vaste slaapplek.
- Maak een klein ritueel van het slapengaan, zoals een aai en een muziekje.

- Stop de baby strak in onder het laken. De armen heeft uw baby nog niet onder controle en zo kan hij zichzelf niet wakker slaan.

Hoeveelheid prikkels

- Let op de hoeveelheid prikkels die u de zintuigen van uw baby geeft.
- Laat het huis een veilige plek zijn, waar alles herkenbaar is voor uw baby.
- Speel en knuffel samen.
- Stop wanneer uw kindje moe wordt.
- Ontdek elkaar: breng tijd door met elkaar, kijk naar elkaar. U bent zelf het leukste speelgoed voor uw kind. Uw baby kan onrustig worden van stoeien, lawaai of kleurrijk speelgoed.
- Beperk gebruik van televisie en radio, maxi cosy en wipstoel.

Troosten

Tussen de voedingen overdag laat u na de kraamtijd minimaal twee en maximaal vier uur. Zorg dat uw baby veilig slaapt: zie www.veiligheid.nl.

Bij de huiluurtjes van de baby kunt u verschillende troostmanieren proberen. Denk bijvoorbeeld aan een draagdoek of aan rustige muziek. Houd uw baby in een ronde houding vast bij het troosten, dit geeft een veilig gevoel.

Vragen

Het kan zijn dat u nog vragen hebt. U kunt ook contact opnemen met de kinderafdeling van het ziekenhuis en vragen naar de pedagogisch medewerker via telefoon 010 893 93 93.