

Onrustige baby's



Onrustige baby's

De overgang van de beschermende, warme moederbuik naar de buitenwereld is enorm. In de moederbuik krijgt je baby geluiden van buitenaf maar zacht te horen. Ook andere prikkels komen minder hard door in die veilige omgeving. Sommige kinderen hebben moeite met de overgang naar de buitenwereld; ze reageren onrustig en/of huilen veel. Voor hen is het belangrijk om rust in te bouwen en prikkels te beperken.

In deze folder lees je hoe je prikkels kunt beperken door voor rust en regelmaat te zorgen. Baby's kunnen ook onrustig zijn door andere oorzaken, zoals hun groei, voeding of medische problemen. Dit soort zaken kun je het beste bespreken met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts van het consultatiebureau, want misschien is er nader onderzoek nodig.

Wat zijn prikkels?

Onder prikkels verstaan we niet alleen harde geluiden, maar ook dingen als: weinig regelmaat, veel onderweg zijn en drukte in het algemeen. Voor sommige baby's kan dit leiden tot prikkelbaar gedrag als veel huilen, korte onrustige slaapjes en oververmoeidheid. Ook darmkrampen, overactief gedrag en moeite met inslapen kunnen het gevolg zijn van te veel prikkels.

Rust en regelmaat voor een onrustige baby

We leven in een drukke, dynamische wereld. Toch is het verstandig om voor onrustige baby's enige rust en regelmaat aan te houden. Een vast patroon helpt, want baby's houden van herhaling. Omdat er elke dag al zoveel nieuwe dingen te horen, ruiken, zien en voelen zijn. De tips op de volgende pagina kunnen je misschien helpen.

TIPS

- ▶ Zorg voor een gezonde afwisseling van waken en slapen.
- ▶ Beperk de uitstapjes met je baby; zorg tijdens deze uitstapjes dat je kunt vasthouden aan het slaapritme dat er is. Dit geldt ook als er visite komt.
- ▶ Zorg dat de dagelijkse gang van zaken altijd hetzelfde is, bijvoorbeeld:
 1. wakker worden
 2. voeding geven
 3. verschonen
 4. even spelen
 5. op bed leggen.
- ▶ Lichaamscontact, zoals dragen en wiegen van je baby, biedt troost. De kans bestaat dat je kind hierdoor minder huilt.
- ▶ Leg je baby te slapen op een eigen plek. Het kinderbed (of wieg of kinderwagen) kan bij de ouders op de slaapkamer staan of op een aparte kamer.
- ▶ De box is een plek om even alleen te spelen. Tot een leeftijd van 6 weken is je baby vaak nog niet toe aan deze solo-speelplek.
- ▶ Eventueel kun je je baby inbakeren; doe dit altijd in overleg met het consultatiebureau. De jeugdverpleegkundige kan je adviseren.

Hoeveel slaap heeft een baby nodig?

Een baby slaapt de eerste maanden heel onregelmatig. Daarom is nauwelijks aan te geven hoeveel slaapjes een baby moet hebben om goed uitgerust te zijn.

Wanneer is mijn baby moe?

Er zijn verschillende tekenen die kunnen aangeven dat je baby moe is:

- ▶ bleek worden
- ▶ gapen
- ▶ rode wangen of oren
- ▶ in de ogen wrijven
- ▶ jengelen
- ▶ wegstijven
- ▶ druk doen, overactief worden.

Temperatuur van de slaapkamer

Een temperatuur van 15-18 °C is warm genoeg. Zet liever geen verwarming aan. Zet het raam, als dat kan, op een kier.

Volg je gevoel

De eerste tijd met een baby kan best lastig zijn, omdat alles nog onbekend is. Bovendien heb je nog niet zoveel grip op het ritme van de baby. Maar je leert je baby vanzelf kennen. Volg bij het zorgen voor je kind vooral je eigen gevoel. Maak je je toch zorgen over het onrustige gedrag van je baby? Dan kun je altijd terecht bij het consultatiebureau.

Contact

Heb je nog vragen of wil je overleggen?
Neem dan contact op met de jeugd-
verpleegkundige of jeugdarts van jouw
consultatiebureau.

Je kunt ook terecht bij onze
Telefonische Advisering:

☎ 050 367 4991

► ma-vr, 8.00 - 17.00 uur

💬 WhatsApp: 06 52 57 92 53

► ma-vr, 9.00 - 17.00 uur

💬 Ouderchat op ggd.groningen.nl
voor ouders met kinderen tot 5 jaar

► ma-vr, 8.30 - 17.00 uur