

Onrustige baby

Moeder en Kind Centrum



Beter voor elkaar

Inleiding

Baby's huilen. Dit is normaal voor een baby. Maar úw kind blijft huilen en niets lijkt daarbij te helpen om uw baby te troosten. Klinkt dat voor u herkenbaar?

In deze folder krijgt u informatie over het huilgedrag van uw baby. En geven we u tips over hoe om te gaan met deze situatie en hoe u misschien de onrust kan verminderen.

Overmatig huilen

Voor uw baby is huilen een passende manier om met u te praten. Huilen is dus normaal voor uw baby.

Met elke manier van huilen wil uw baby iets anders zeggen. Bijvoorbeeld als uw baby moe is, honger heeft of niet lekker is.

Wanneer uw kind blijft huilen en u weet niet waardoor dit komt of hoe u dit kunt stoppen én als u merkt dat het u te veel wordt, dan spreken we van overmatig huilen.

Het kan u als ouder erg wanhopig maken. Ook onzekerheid en onmacht zijn geen vreemde gevoelens wanneer u uw baby niet tot rust kunt brengen. Daarnaast kan uw baby, ondanks dat die nog klein is, heel goed aanvoelen hoe u zich voelt. Uw baby kan daar ook weer onrustig van worden waardoor het voor u ook weer een stuk lastiger is om uw baby te troosten.

De oorzaak

Vaak wordt een baby die huilt opgepakt, getroost en gedragen. Hij wordt in dat geval vaak juist meer wakker, kijkt vrolijk rond, lacht naar u en u denkt dat uw baby nog niet moe is.

Het bijzondere is dat een (over)vermoeide baby juist moeilijk in slaap komt en ook vaak weer snel wakker wordt. Dat klinkt misschien onwaarschijnlijk, maar het blijkt dat een uitgeruste baby beter slaapt dan een oververmoeide baby. Het uitstellen van een slaapje werkt dus juist niet!

Uw baby kan daardoor onrustig zijn (bijvoorbeeld huilen) en korter slapen dan hij eigenlijk nodig heeft. Uw kind kan daardoor in slaap vallen tijdens een voeding waardoor hij misschien niet voldoende voeding binnen krijgt.

Het gevolg daarvan is weer dat hij eerder honger kan hebben en weer sneller onrustig wordt, enzovoort.

Voor kinderen is het erg prettig om te weten wat er gaat komen en hoe dit gedaan wordt zoals bijvoorbeeld bij het voeden, spelen en slapen. Wanneer dit steeds anders is kan dat voor veel onrust zorgen bij uw kind. De oorzaak van het overmatige huilen kan ook door lichamelijke klachten komen of door de voeding.

Ritme en regelmaat voor uw baby

Baby's verwerken veel informatie van alles wat ze op een dag meemaken en leren. Daarom is ritme en regelmaat erg fijn voor een baby. Dit zorgt ervoor dat uw baby weet wat er gaat gebeuren en dat geeft uw baby rust. Probeer de dingen altijd op een zo veel mogelijk vaste volgorde te doen (ritme). Dus bijvoorbeeld, 'voeden, spelen, kroelen, slapen.'

En op een vaste manier (regelmaat). Bijvoorbeeld voeden door eerst de rust op te zoeken in een stille kamer en daar rustig de voeding geven in een bekende houding.

U en uw kind hebben de tijd nodig om aan zo'n vaste volgorde te wennen. Het kan soms zijn dat de onrust en het huilen juist toenemen na het volgen van bovengenoemde adviezen. Dit is gezond protest tegen de nieuwe, nog onbekende manier en ritme. Vaak duurt dit een paar dagen. Blijf dan juist nog even vasthouden aan deze nieuwe maniertjes en geef uzelf en uw baby de tijd om hieraan te wennen.

De pedagogische zorg kan u hiermee helpen door bijvoorbeeld een dagprogramma op te stellen.

Rust en slapen

Een baby heeft nog veel slaap nodig. De tijd die een baby wakker is zal steeds iets meer worden, maar in de eerste weken zal dat vaak niet veel meer dan een uurtje zijn. Een uur om uw baby te voeden, te verschonen en te knuffelen is dus zo voorbij.

Tegen de tijd dat uw baby weer moe begint te worden is het verstandig om alvast voor een beetje rust te zorgen. Zo kan uw baby makkelijker overschakelen naar het slaapmoment. Daarom is het ook belangrijk om te leren herkennen wanneer uw kind slaap begint te krijgen (zie hiervoor de folder "lichaamstaal van uw baby").

Het is erg belangrijk dat u uw baby wakker in bed legt. Een baby die daaraan gewend is, leert het bed als een vertrouwde plek te herkennen waar hij mag slapen. Het is fijn als u de gordijnen dicht doet en een vaste volgorde aanhoud van verschonen, liedje zingen/slaap muziekje aan en instoppen.

Als de baby eenmaal slaapt, is het belangrijk om de baby niet te storen. En in de nacht kun je het beste zo min mogelijk licht en geluid maken.

Troosten

Als uw baby op bed ligt en het is tijd om te slapen, is het beter om uw kind in bed troosten door een hand op de buik en op het hoofdje te leggen. Dit geeft uw kind rust. Probeer hierbij oogcontact te vermijden en niet te veel te praten, hierdoor wordt uw kind juist alert en dus wakker. Kijk natuurlijk wel even of uw kind goed ligt en geen volle luier heeft.

Als het geen bedtijd is kunt u uw baby goed getroost door hem aan te raken, op te pakken en troostend toe te spreken of een tijdje bij u te dragen in een draagdoek.

Daarnaast kunt u ook denken aan wiegen, massage of een stukje wandelen. Of leg uw baby tegen de borst/buik en klop zachtjes tegen de billetjes in een vast ritme.

Door in een constant ritme te wiegen of te bewegen doe je de beweging na die ze in de baarmoeder ook hebben gevoeld en het ritme van je hart dat ze hebben gehoord.

Probeer niet te veel dingen tegelijk uit en verwacht niet direct een verandering wanneer jullie iets uitproberen. Soms heeft het wat tijd nodig. Belangrijk om te onthouden is ook dat uw baby soms gewoon even mag huilen. Sommige kinderen hebben even huilen nodig bijvoorbeeld om in slaap te komen.

Een opname

Wanneer uw kind toch onrustig blijft kan een ziekenhuisopname van uw kind op de kinderafdeling van het Ikazia Ziekenhuis nodig zijn. Zo kunnen we met een heel team naar uw kind kijken om uit te zoeken waarom uw kind onrustig is en wat voor u en uw kind wel werkt. De opname zal bestaan uit eerst een periode van minimaal twee x 24 uur waarin we vooral kijken naar het huilgedrag van uw kind. Vervolgens wordt het verdere beleid bepaald. U kunt rekening houden met een gemiddelde opname duur van 4 tot 5 dagen. Wanneer uw baby huilt, hoe vaak, hoelang, en misschien nog andere bijzonderheden. Tijdens deze periode wordt er ook gekeken naar hoe u en uw kindje op elkaar reageren.

Zo kunnen we kijken naar wat er juist goed gaat en kunnen we tips en adviezen geven over hoe sommige dingen misschien anders kunnen. U wordt daarin begeleidt door de pedagogische zorg en de verpleegkundigen. Andere disciplines die u tegen kunt komen tijdens de behandeling of opname zijn: de lactatiekundige, logopedist, fysiotherapeut, maatschappelijk werker, kinderpsycholoog. Mocht u hierover vragen hebben kunt u deze altijd stellen aan de kinderarts, pedagogische zorg of de verpleegkundige.

Na deze periode bepalen we de verdere behandeling en duur van de opname. Na de opname komt u sowieso terug voor controle op de polikliniek bij de kinderarts. Daarnaast kunt u nog in aanmerking komen voor het pedagogisch spreekuur of in sommige gevallen voor video interactie begeleiding. Mocht u hierover vragen hebben kunt u terecht bij de pedagogische zorg.

Tot slot

Het is voor u als ouder ontzettend zwaar om voor een baby te zorgen die veel huilt. Het is daarom heel belangrijk om ook aan uzelf te denken. Regel bijvoorbeeld een keer oppas en ga er heel even tussenuit. Praat erover met familie, vrienden en/of professionals, zoals de maatschappelijk werker of (kinder)psycholoog. Hier hoeft u zich niet voor te schamen. Zij kunnen juist met u meedenken over een manier om het beter vol te houden. Want, wanneer u meer uitgerust bent, voelt uw kindje dat namelijk ook!



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Onrustige baby (A5)
800400-NL / 2014-06