

Onrustige baby

Uw bent op de poli bij de kinderarts geweest, omdat u zich zorgen maakt om de onrust van uw baby. Deze informatiefolder kan u wellicht inzicht geven en handvatten bieden die u thuis kunnen helpen om met de onrust van uw baby om te gaan.

Wat is een onrustige baby?

- Voor alle baby's geldt dat ze de eerste drie maanden volledig op zichzelf gericht zijn: slapen, eten, kroelen/spelen met de ouder en weer slapen. De overgang van de baarmoeder naar de buitenwereld is groot. Om zich te kunnen oriënteren en te wennen heeft de baby rust nodig.
- Door deze overgang heeft de baby in de eerste periode moeite om zich af te sluiten voor prikkels van buitenaf.
- Volgens Marx (2004) is huilen voor baby's normaal gedrag, op deze manier kunnen ze laten merken dat hen iets niet bevalt. Voor ouders daarentegen is huilen vaak het ergste geluid dat ze kennen, het gaat door 'merg en been'.
- Uit onderzoek is gebleken dat baby's van vijf tot zes weken ongeveer drie uur per dag huilen en op de leeftijd van twaalf weken ongeveer één uur per dag. (Sommige baby's hebben wel eens een huiluurtje, maar de oorzaak daarvan is niet altijd even duidelijk).

- Daarnaast zijn er baby's die veel huilen, zo'n drie uur per etmaal. De baby heeft gegeten, een schone luier gehad en ligt prima, maar desondanks huilt het. Deze baby's zijn zeer gevoelig voor prikkels om hen heen. Dit wordt ook wel een huilbaby of onrustige baby genoemd.
- Men spreekt van een onrustige baby, wanneer een baby meer dan drie uur per dag huilt, meer dan drie keer in de week en langer dan drie weken achter elkaar.

Oorzaken

Volgens Dr. Karp missen de baby's hun vierde trimester en zijn baby's nog niet klaar om geboren te worden met 9 maanden. Sommige baby's reageren daar heftiger op dan anderen en dit zou het huilgedrag kunnen verklaren.

Andere oorzaken volgens Marx (2004) zijn:

Te vroeg geboren (prematuur)

Te vroeg geboren baby's huilen meer dan een voldragen baby. Dat is logisch want ze hebben vroegtijdig de baarmoeder moeten verlaten. Ook geven ze minder duidelijke signalen af, wat het voor de ouder moeilijker maakt om te begrijpen wat hun baby bedoeld. Ze reageren minder snel op de dingen die ze zien, horen en voelen. (Marx, 2004)

Temperament

Het temperament van baby's verschilt, daarmee wordt het geboren. " Temperament is de manier waarop ze reageren op

hun omgeving en de energie waarmee ze obstakels te lijf gaan” (Marx, 2004). De ene baby geeft niet snel op als iets in de weg staat, de ander maakt zich daar niet zo druk om.

Bij temperament gaat het om de hoeveelheid energie die de baby heeft en het gemak waarmee de baby van streek raakt.

Voeding

In sommige gevallen is het duidelijk waarom een baby huilt, bijvoorbeeld wanneer het honger heeft. Het zou kunnen zijn dat de baby meer voeding nodig heeft dan waar de hoeveelheden meestal op zijn afgestemd. In overleg met de kinderarts kan dan besloten worden om meer voeding te geven, hierdoor zou het huilen kunnen afnemen.

Daarentegen kan te veel voeding ook een oorzaak zijn van overmatig huilgedrag van de baby dit veroorzaakt namelijk extra buikkrampen.

Soms komt het voor dat de baby een voedselallergie heeft. Een wisseling van de voeding kan er dan voor zorgen dat de baby minder huilt. (Marx, 2004)

Pijn

Een belangrijke oorzaak van het huilgedrag van een baby kan pijn of ziekte zijn. Wanneer een baby veel huilt, kan een huisarts onderzoeken of er iets aan de hand is. Er kan sprake

zijn van oorpijn of doorkomende tandjes. Door de baby op iets kouds te laten bijten, zoals een koelbijtring, vermindert de pijn.

Pijn kan ook veroorzaakt worden door fysiologische darmrijping, pijn t.g.v. darmrijping is aanwezig tussen 2 weken en 4 maanden.

In de eerste paar maanden kan er ook sprake zijn van darmkrampjes, de baby trapt dan vaak driftig met zijn benen. Men gaat er nu echter vanuit dat dit een gevolg is van het huilen in plaats van een oorzaak, omdat een baby die veel huilt veel lucht binnen krijgt, waardoor het last krijgt van de darmen. (Marx, 2004)

Stress

Wanneer ouders gestresst zijn door bijvoorbeeld overbelasting op het werk of onderlinge conflicten tussen ouders, kan dit van invloed zijn op het huilgedrag van de baby en kan dit gaan toenemen. Baby's zijn gevoelig voor sfeer, spanningen en stemmingen.

Ook is het verzorgen van een onrustige baby erg uitputtend voor een ouder, het is dan vaak moeilijk om op een ontspannen manier met het kind om te gaan. Ouders gaan twijfelen aan het feit of ze het wel goed doen. Dit kan allemaal voor veel stress zorgen. Op een gegeven moment kan de draaglast groter worden dan de draagkracht.

Aanpak/methoden

Allereerst is het natuurlijk belangrijk om uit te sluiten of de onrust van uw baby een medische oorzaak heeft. Als het een medische oorzaak blijkt te zijn kan uw baby daarvoor behandeld worden. Wanneer er medisch gezien niks aan de hand blijkt, zijn er andere dingen die u kunt doen.

Structuur

Om te beginnen is het belangrijk structuur te bieden. Dit kan in de vorm van een dagprogramma. Daarin staat op welke tijden uw baby voeding krijgt. Het is van belang dat er een uur of 3 à 4 tussen zit. U mag best een halfuur afwijken van de voedingstijd, maar niet meer, anders is het ritme weer ontregeld. Naast de voedingstijden kunt u het badmoment in plannen en de momenten waarop u wat langer met uw baby kroelt of speelt. Hierdoor weet u baby wanneer het waar aan toe is en dit geeft voor u zelf ook rust.

Registratielijst

Door bij te houden wanneer u baby huilt, maar ook wanneer het wakker is of wordt gevoed, krijgt u een duidelijk beeld van hoeveel u baby daadwerkelijk huilt. Het zou best zou kunnen zijn dat het mee blijkt te vallen of dat de baby op bepaalde tijden huilt en dan kunt u daar rekening mee houden.

Slaapritueel

Een baby heeft baat bij een slaapritueel. Hiermee wordt bedoeld dat u de baby elke keer op dezelfde manier naar bed brengt. U geeft bijvoorbeeld eerst de fles, verschoont de baby, stopt hem/haar in zijn slaapzak, zet een muziekje aan en legt de baby in bed.

Hierbij is het van belang om uw baby wakker in bed te leggen, want wanneer de baby op uw arm in slaapt valt, zal het weer wakker worden wanneer de baby het koude bedje voelt. Ook is het belangrijk geen speelgoed of mobieltje boven het bed te hangen wanneer de baby moet gaan slapen. Hierdoor kan het afgeleid raken en zal de baby mogelijk niet in slaap vallen. Het strak in stoppen en een hand op het hoofd en de buik van de baby kan zorgen voor de nodige begrenzing. Vanuit de baarmoeder is de baby namelijk niet gewend om zoveel vrijheid van armen en benen te ervaren, dus begrenzing ervaren ze meestal als prettig.

Verder raden wij aan om de baby in zijn eigen bedje op zijn eigen kamer te laten slapen. Dit geeft u, maar ook de baby meer rust.

Inbakeren

Bij inbakeren wordt u baby in een speciaal daarvoor bedoelde doek gewikkeld. Dit zorgt ervoor dat uw baby's bewegingen worden beperkt, waardoor de baby makkelijker in slaap kan vallen. Zoals al eerder is beschreven zijn baby's niet zo gewend

aan de vrijheid van hun armen en benen en kunnen hierdoor moeite krijgen met in slaap vallen. Zo'n inbakerdoek helpt de baby te begrenzen.

Er zijn verschillende inbakerdoeken te vinden. Wij raden de pacco inbakerdoek aan. Deze is ook goed gekeurd door 'veilig slapen.info'.

5-minutenmethode

Wanneer het voor uw baby tijd is om te slapen, maar uw baby blijft huilen is de 5-minutenmethode een goed hulpmiddel om uw baby in slaap te laten vallen. U gaat om de 5 minuten naar binnen om uw baby in bed te troosten. U maakt daarbij geen oogcontact met uw baby, maar geeft een speentje (indien u die gebruikt) en legt een hand op het hoofdje en buik en vertelt met een rustige stem dat het tijd is om te slapen. Na hooguit één minuut verlaat uw de kamer, ongeacht of uw baby stil is of niet. Indien de baby nog steeds huilt dan gaat u na 5 minuten weer naar binnen en herhaalt u de handeling. U dient dit vol te houden totdat de baby in slaap is gevallen. Houd er rekening mee dat u dit paar keer zal moeten herhalen.

Harvey Karp

Kinderarts Dr. Harvey Karp heeft een troostmethode ontwikkeld, ook wel The Happiest Baby (THB) genoemd. Zijn methode wordt geadviseerd door o.a. de American Academy of Pediatrics (AAP), een vereniging van 60.000 Amerikaanse kinderartsen en andere professionals op het gebied van

babyzorg. In Amerika en daarbuiten werken inmiddels ruim 2600 Certified Educators met deze succesvolle methode.

De THB methode is een nieuwe combinatie van op de baby afgestemde al bekende, kalmeringsmethoden. Vijf eenvoudige stappen waaronder inbakeren en wiegen, activeren een kalmeringsreflex. Eeuwenlang hebben ouders deze troostmethoden toegepast, maar vaak zonder voldoende resultaat. Dat komt omdat de kalmeringsreflex alleen werkt als die op exact de goede manier geïntroduceerd wordt. De introductie op de juiste manier zorgt voor een kalmeringsreflex waarvan de baby binnen seconden tot enkele minuten stopt met huilen en bovendien één tot drie uur per dag langer slaapt. Dit omdat de techniek is afgestemd op de behoefte van de baby. Deze methode is gebaseerd op de 5 S-en systeem:

1. Swaddle: baker de baby in
2. Side: leg de baby op de zij op je arm
3. Sshh: zeg luid 'sshh' bij het oor van het kind (luider dan de baby huilt)
4. Swing: wieg het hoofdje zachtjes heen en weer in je hand
5. Suck: geef een speentje (Geef pas een speen als de borstvoeding goed op gang is gekomen)

Let op:

- Deze methode mag enkel worden toegepast bij baby's van een paar weken tot drie à vier maanden oud, onder deskundige begeleiding en nadat een arts heeft geconstateerd dat het huilen geen medische oorzaak heeft;
- Leg een baby nooit op de zij in bed, altijd op de rug.

Tot slot

Heeft u vragen over deze informatiefolder, dan kunt u contact opnemen met de pedagogisch medewerkers: Linda Hebing en Brenda Steinfelder. Telefoonnummer: 079-3462107

Wij stellen uw mening vanzelfsprekend zeer op prijs. Heeft u opmerkingen of suggesties over deze informatie of over de behandeling, laat dit ons dan weten via bovenstaand telefoonnummer of via communicatie@hagaziekenhuis.nl.

Bijlage 1 – Registratielijst

In onderstaande tabel kan het huilgedrag van uw kind worden bijgehouden. Hierbij gebruikt u de volgende kleuren als volgt:

- **Groen:** de baby is wakker en huilt niet.
- **Blauw:** de baby slaapt.
- **Rood:** de baby huilt: jammer, huilen of krijsen.
- **Oranje:** de baby krijgt voeding

Per half uur kunt u invullen wat uw kind voor gedrag laat zien. Bijvoorbeeld om 10.00 hilde uw baby ongeveer een kwartier,

dan kleurt u het eerste blokje rood. Daarna (10.15) was uw baby in slaap gevallen, dan kleurt u het tweede blokje blauw.

Bij bijzonderheden kan worden ingevuld wat er is opgevallen bij uw baby, bijvoorbeeld wanneer troosten helpt of u bent aan te spelen met uw baby.

Datum:			
Uur:	Kleur:		Bijzonderheden:
00.00			
00.30			
01.00			
01.30			
02.00			
02.30			
03.00			
03.30			

04.00			
04.30			
05.00			
05.30			
06.00			
06.30			
07.00			
07.30			
08.00			
08.30			
09.00			
09.30			
10.00			

10.30			
11.00			
11.30			
12.00			
12.30			
13.00			
13.30			
14.00			
14.30			
15.00			
15.30			
16.00			
16.30			

17.00			
17.30			
18.00			
18.30			
19.00			
19.30			
20.00			
20.30			
21.00			
21.30			
22.00			
22.30			
23.00			

23.30			
-------	--	--	--

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

541826092023