

# Adviezen voor ritme en regelmaat

**Het is belangrijk dat uw baby goed slaapt. Uw baby rust niet alleen goed uit tijdens het slapen, maar het is ook heel belangrijk voor de ontwikkeling en groei van uw baby. Ritme en regelmaat overdag, draagt bij aan een goede nachtrust. In deze folder staat informatie over slapen en enkele adviezen om u en uw baby te helpen een goed slaappatroon te ontwikkelen. Voor de leesbaarheid spreken we steeds over baby('s), maar de adviezen gelden ook voor jonge kinderen.**

## **Slapen en rust**

Alle baby's slapen de eerste periode na de geboorte nog veel. Hoeveel precies is moeilijk te zeggen. Dit varieert van 10 tot 23 uur. Het is enigszins te voorspellen hoe het slaappatroon van een gezonde, op tijd geboren baby eruitziet. Een slaapcyclus (van diepe tot lichte slaap) duurt ongeveer:

- 90 minuten bij een volwassene
- 50 minuten bij een baby tussen de drie en acht maanden
- 45 minuten bij een pasgeborene

Baby's slapen dus vaak perioden van 45 tot 50 minuten of een veelvoud daarvan. Ook de diepte van de slaap varieert flink. De verhouding diepe en lichte slaap is als volgt:

- 80 % diepe slaap en 20 % lichte slaap bij een volwassene
- 50 % diepe slaap en 50 % lichte slaap bij een voldragen baby
- 20 % diepe slaap en 80 % lichte slaap bij een te vroeg geboren baby

Dit verklaart voor een deel waarom baby's in de nacht vaker wakker zijn dan hun ouders. Het kan weken duren voordat uw baby tijdens de nacht wat langer gaat slapen. Het is ook redelijk goed te voorspellen hoe lang een baby wakker kan zijn. De onderstaande tijden gelden voor op tijd geboren baby's.

Leeftijd	Wakkere tijd per keer
0-2 weken	30-45 minuten
3-6 weken	45-60 minuten
7-12 weken	60-75 minuten
3-5 maanden	1,5 uur

Het kan zijn dat de tijd dat uw baby wakker is, iets langer of korter duurt, maar meestal is er geen groot verschil.

Wanneer uw baby te vroeg is geboren, dan gelden deze tijden vanaf de uitgerekenende datum (de datum dat uw baby geboren had moeten worden).

## **Voorkomen van vicieuze cirkel**

Een baby van vier weken oud is dus vaak binnen één uur na het wakker worden al weer moe. Een uur om te voeden, verschonen en te knuffelen is dus zo voorbij. Het is belangrijk om de slaapsignalen van uw baby te leren herkennen. Als u moeite heeft deze te ontdekken, weet u niet wanneer hij huilt van vermoeidheid. U kunt dan bovengenoemde wakkere tijden als leidraad nemen om uw baby te slapen te leggen. Wel is het belangrijk goed te blijven kijken naar uw baby om de slaapsignalen zo snel mogelijk te leren herkennen.

Vaak wordt een baby die huilt opgepakt, getroost en gedragen. Hij wordt in dat geval vaak weer alert, kijkt helder rond en/of lacht naar u. U denkt dan dat uw baby nog niet moe is. Het tegendeel is echter waar. Baby's kunnen op deze manier overactief gedrag aanleren. Ze blijven juist wakker en zijn continu bezig nieuwe prikkels te verwerken. Doordat de vermoeidheid niet wordt verholpen, kost het ze moeite in slaap te vallen als ze vervolgens wel op bed gelegd worden. Daardoor gaan ze huilen, korter slapen, vallen ze tijdens de volgende voeding in slaap en drinken ze hun buikje niet vol genoeg. Het gevolg daarvan is weer dat ze eerder honger hebben en sneller gaan huilen. Zo belandt u in een vicieuze cirkel van veel korte slaapjes en overmatig huilen.

## **Slaapsignalen herkennen**

Het is belangrijk dat u de slaapsignalen van uw baby leert herkennen. Deze signalen kunnen zijn:

- jengelen
- druk doen/zijn
- gapen
- bleek worden
- rode wangen en/of oren
- friemelen aan de oren
- in de ogen wrijven
- wegstaren of afwenden (van u of van speelgoed)

Het beste is om bij de eerste slaapsignalen uw baby wakker in zijn bedje te leggen en niet op schoot (bij uzelf of bij bezoek) of in de box te laten slapen. Als u uw baby steeds wakker in zijn eigen bed legt in een rustige kamer, went hij aan deze regelmaat en valt hij gemakkelijk in slaap. In de box ziet u vaak het beste wanneer uw baby aan zijn slaapje toe is.

## Adviezen om te slapen

### *Speeltjes*

Leg jonge baby's niet standaard onder een babygym of met veel speeltjes in de box. Die houden hem vaak te lang wakker en geven weinig mogelijkheden om rustig te worden. Beter is het om te wachten met de babygym tot uw baby zover is dat hij met zijn handen dingen gaat onderzoeken en controle krijgt over de armen (dit is ongeveer bij drie maanden). Leg maximaal twee speeltjes in de box neer (aan één kant) als uw baby nog jong is. U kunt ook één speeltje boven uw baby in de box hangen ter hoogte van de navel. Als uw baby moe is, kan hij zich afwenden.

Jengelen en druk doen is vaak een duidelijk teken van moe worden. Als u hem op dat moment niet op bed legt, dan raakt hij over de eerste vermoeidheid heen en wordt hij extra alert en wakker. Als hij dan na een poosje weer gaat jengelen en u hem dan in bed legt, is hij eigenlijk te moe om zelf in slaap te kunnen komen. Het bijzondere is dat een vermoeide baby ook vaak weer snel wakker wordt. Dat klinkt misschien onwaarschijnlijk, maar in de praktijk blijkt dat een uitgeruste baby beter slaapt dan een oververmoeide baby.

'Rekken' werkt averechts. Als u uw baby op tijd weer naar bed brengt, valt hij negen van de tien keer na een redelijke tijd zelf weer in slaap.

### *Wakker in bed leggen*

Het is erg belangrijk dat u uw baby wakker in bed legt. Een baby die daaraan gewend is, kent het bed als een vertrouwde plek waar hij mag slapen. Hij zal zich tevreden in bed laten leggen en zich snel overgeven aan de slaap, nadat hij aangaf moe te zijn. Een baby die steeds slapend in bed gelegd wordt zal in eerste instantie meestal twee uur aan één stuk slapen. Op een gegeven moment wordt hij vaak binnen een half uur wakker, gaat huilen en wil niet meer terug in bed. Zo ontstaan er hazenslaapjes. Dan wordt hij wakker op het moment dat zijn rug het matras raakt en wordt het bed huilend afgewezen. Vervolgens moet hij in slaap geholpen worden. Soms lukt het nog hem even terug te leggen, maar vaak lukt dit niet en doet hij op de arm een hazenslaapje. Inmiddels is hij oververmoeid en slaapt hij goed de nacht door om te kunnen 'overleven'. Vervolgens lukt het slapen overdag bijna niet meer en is hij continu wakker. Tot slot slaat de onrust ook 's nacht toe en wordt het inslapen in de avond steeds moeilijker.

Uw baby is nu lichamelijk zo sterk dat het hem ook lukt zich in de nacht wakker te houden. Hij is nu echt oververmoeid en kan zonder hulp niet meer goed slapen. Een vast slaapritueel en een vaste slaapruijnte zijn belangrijk.

### *Voorspelbaarheid (vaste volgorde van activiteiten)*

Sommige baby's kunnen goed met onregelmatigheid omgaan. Toch houden

de meeste baby's van een overzichtelijk leventje, zeker als ze in het ziekenhuis hebben gelegen. Met voorspelbaarheid wordt een vaste volgorde van activiteiten bedoeld, bijvoorbeeld een terugkerend patroon van wakker worden, voeden, knuffelen en slapen. Basis voor het ritme van de dag zijn de voedingstijden. Een goed idee is om zo snel mogelijk te beginnen met een vaste volgorde van wakker worden, voeden, knuffelen en dan slapen. Om uw baby rustig te laten wennen aan deze vaste volgorde, kunt u gebruik maken van vaste patronen.

Een voorbeeld: Uw baby wordt wakker, u haalt hem uit bed, u verschoont de luier en geeft hem de voeding. Daarna is het, afhankelijk van zijn leeftijd, tijd om even te knuffelen of te spelen. Wanneer uw baby ouder is, laat hem dan nog even alleen spelen. Hiermee geeft u hem de mogelijkheid om prikkels te verwerken zodat dit niet alleen tijdens de slaap hoeft te gebeuren. U let goed op de slaapsignalen zoals eerder beschreven en bij de eerste tekenen van vermoeidheid brengt u uw baby wakker naar bed. Bij u op de arm laat de baby later zien dat hij slaap heeft. U kunt ook een slaapritueel inbouwen door bijvoorbeeld samen de gordijnen dicht te doen, een speeldoesje aan te zetten en uw baby goed strak onder te stoppen in zijn bedje. Nog een laatste knuffel, een aai over de bol en u gaat de kamer uit.

Dit is een voorbeeld van hoe het zou kunnen. Dit wil niet zeggen dat het altijd op deze manier hoeft te gaan. U kunt uw eigen rituelen en patronen gaan invoeren, waarbij u en uw gezin zich het prettigst voelen. Belangrijk is wel dat elke keer dezelfde volgorde aangehouden wordt. Hierdoor weet uw baby binnen een paar weken wat er komen gaat. Deze voorspelbaarheid geeft veiligheid en rust, waardoor hij gemakkelijker zelf in slaap komt.

Belangrijk is dat u uw baby niet stoort tijdens het slapen. Bent u van plan om met uw baby de deur uit te gaan, leg hem dan bij de eerste slaaptekenen alvast in de wandelwagen of Maxi-Cosi en zet deze op een rustige plek in huis (bijvoorbeeld in de gang). Zo stoort u hem niet tijdens de slaap. Let wel op de lichaamstemperatuur (niet te warm of te koud leggen).

Soms kan uw baby even huilen omdat hij moet schakelen, maar voorspelbaarheid is iets wat u zelf aanbrengt. Probeer in de weken waarin u beiden bezig bent met wennen, niet te veel veranderingen in rust en ritme aan te brengen. Dit betekent zo min mogelijk op bezoek gaan, niet te veel 'vreemde handen' aan uw baby, etc. Dit kost misschien wat moeite, maar het loont zich doordat uw baby meer tevreden en rustiger zal zijn.

### *Ritme*

Het ritme van de klok kan afwijken van het ritme van uw baby. Kijk daarom goed naar uw baby en speel in op de signalen die hij geeft met betrekking tot slapen, voeden, huilen, spelen, et cetera. Bij het ouder worden kan dit inhouden dat uw baby bij het wakker worden niet direct gevoed wil worden,

maar eerst even wil spelen.

### *Slaapkamer*

In de slaapruijnte van uw baby:

- Moet geen verwarming aan staan. Het is beter om bij koud weer een kruik, een extra deken of een molton te gebruiken. Is uw baby nog geen 2500 gram, dan krijgt u van de verpleegkundige advies op maat.
- Is goede ventilatie aan te raden; pas echter op voor tocht.
- Mogen de gordijnen tot drie maanden tijdens het slapen overdag open en 's avonds dicht. In de eerste drie maanden ontwikkelt uw baby namelijk zijn dag-/nachtritme. Zodoende is het aan te raden om overdag de gordijnen op de kamer van uw baby open te houden en ze 's nachts dicht te doen. Is uw baby erg gevoelig voor prikkels dan heeft uw baby behoefte aan gedempt licht. Hiermee blijft er wel verschil in dag en nacht bestaan, maar worden het aantal prikkels toch verminderd. Wanneer uw baby 's nachts onrustig is en u even wilt gaan kijken, houdt het dan zo donker mogelijk op de kamer.

In het bed is het goed om uw baby:

- Strak in te stoppen tot op/onder de kaaklijn met laken en deken (bij heel warm weer kan alleen een laken worden gebruikt). Het is wel belangrijk om de mond goed vrij te laten.
- Zo laag mogelijk in bed te leggen, zodat hij niet onder de dekens kan zakken. Als uw baby steeds omhoog kruipt, overleg dan met een deskundige over een andere manier om het bed op te maken. Daarnaast begrenst u hiermee het bedje zodat uw baby zich veilig en geborgen voelt.
- Altijd goed op de rug te leggen.
- Geen speelgoed en/of knuffels in bed te doen. Het bed is een rustplek, geen speelplek zoals de box.

Belangrijk is dat u geen plastic of synthetische materialen in het bed van uw baby legt, ook geen deken van fleecce (die is meestal ook synthetisch). Ook comfortabele slaapkleding is belangrijk, bij voorkeur geen spijkerbroeken of truitjes met capuchon. Wij raden soepel zittende kleren aan, liefst van natuurlijke materialen, zoals katoen en wol.

### *Troosten*

Als uw baby na het naar bed brengen huilt met pauzes, kunt u dit gerust even aanzien. Wordt het huilen serieuzer (harder en langer, onafgebroken 'krijzen'), dan moet u proberen hem zo veel mogelijk in bed te troosten. Dit kan onder andere door:

- Opnieuw strak instoppen

- Een hand op zijn hoofd en/of buik te leggen
- Een fopspeen te geven
- Uit te proberen of uw stem rust geeft of juist uw baby extra alert maakt (pas dit toe)
- Eventueel het muziekdoozje nog een keer aan te zetten

Voor een goede nachtrust van uw baby maakt u zo min mogelijk licht en geluid. Verschoon alleen bij ontlasting of rode billen.

## **Huiluurtje**

Aan het einde van de middag of begin van de avond hebben veel baby's een huiluurkje en/of darmkrampjes. Het kan dan zijn dat het uw baby niet lukt in slaap te vallen. In dat geval probeert u hem eerst in bed te troosten. Lukt dit niet, dan kunt u hem bij u houden. Het huiluurkje is heel gewoon en een van de manieren om opgedane prikkels en ervaringen van die dag te verwerken. Hierdoor ontladen ze, komen ze tot rust en kunnen ze daarna in een ontspannen slaap vallen.

## **Praten met uw baby**

Praten met uw baby is van groot belang. Het uiten van emoties is prima. Baby's voelen feilloos aan of datgene wat er gezegd wordt overeenkomt met wat ze voelen. Vertel gerust over uw gevoelens van verdriet of onmacht. Dit werkt beter dan gemaakt vrolijk doen of heel stil worden. Als uw lichaamstaal iets anders 'zegt' dan u met woorden vertelt, is dit verwarrend voor uw baby. Volledige stilte in de omgang met uw baby geeft uw baby een onveilig gevoel.

Het is belangrijk om normaal te teuten met uw baby en als het zo uitkomt, kan zelfs samen huilen ook opluchten. Benoem het gehuil niet in de negatieve sfeer ("Nee, nee, nou niet huilen..") maar gebruik 'ja-reeksen' ("Ja, mama/papa zal je helpen, je vindt het niet zo fijn. Ja, moet je zo naar buiten kijken, daar zijn de bomen, de lucht", etc.).

Probeer wanneer uw baby moet gaan slapen, praten in de vragende vorm te vermijden. Hierdoor wordt uw baby juist weer alert en kan het moeilijker in slaap komen. Zeg tegen uw baby wat u van uw baby wilt. Bijvoorbeeld: "Ga maar lekker slapen" in plaats van "Ga je nu lekker slapen?".

## **Tot slot**

Om zelf voldoende rust te krijgen is het van belang om een goede taakverdeling af te spreken met uw partner en/of familieleden/vrienden. Neem regelmatig tijd voor uzelf en vraag aan iemand die u vertrouwt, om de zorg voor uw baby even over te nemen.

Het kan soms zijn dat de onrust en het huilen juist toenemen na het toepassen van bovengenoemde adviezen. Dit is gezond protest tegen een nieuwe, onbekende koers. Vaak duurt dit drie tot vijf dagen. Het beste is dat u hieraan geen aandacht schenkt en de onrust en het huilen even zo laat. Als u ook blijft vasthouden aan de zojuist ingeslagen weg, ziet u dat met één à twee weken uw baby volledig gewend is aan het nieuwe ritme.