

## **Regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie bij baby's**

De geboorte van een kind is ingrijpend. Als ouder moet je niet alleen wennen aan de gezinsuitbreiding, maar ook de korte nachten zien vol te houden. Rust en regelmaat zijn zowel voor het kind als de ouders erg belangrijk. Deze folder informeert u over het toepassen van regelmaat, voorspelbaarheid en het verminderen van prikkels, ook wel prikkelreductie genoemd.

### **Waarom?**

Door het toepassen van regelmaat en eenduidigheid in de omgang met uw kind wordt het dagelijkse leven voor hem of haar voorspelbaar. Door gewenning aan bepaalde patronen komt het kind toe aan zijn eigen slaapbehoefte en kan zonder hulp in het eigen bed inslapen. Het uitgeruste kind zal beter drinken. Het huilt aanzienlijk minder en de bewegingen zijn rustiger en gericht.

Regelmaat kan helpen in de volgende situaties:

- Overmatig huilen en jengelen;
- Onrustig en overactief gedrag;
- Ontevredenheid, niet alleen kunnen zijn/spelen;
- Veel huilen door onverklaarbare darmkrampjes.

Deze gedragingen kloten vaak door oververmoeidheid die ontstaat door:

- Onregelmatig slapen en drinken. (kinderen met de welbekende hazenslaapjes);
- Het niet op eigen kracht in slaap kunnen komen (in slaap wiegen);
- Het zichzelf uit de slaap houden of te vroeg wakker worden door maaiende armpjes.

### **Wat is regelmaat en eenduidigheid?**

Met regelmaat wordt een vaste volgorde bedoeld. Geen regelmaat op de klok maar een regelmaat die uitgaat van gebeurtenissen. Wakker worden – voeding geven – naar behoefte knuffelen op de arm of op schoot – alleen spelen in de box – bij eerste tekenen van vermoeidheid dan wakker in bed te slapen leggen.

- Geef na het wakker worden de borst of fles;
- Valt uw kind tijdens het drinken of vlak erna in slaap dan is het moe van het drinken. Vaak wordt het dan na 10-15 minuten weer wakker en heeft het behoefte aan aandacht of spelen.
- Speel hierna samen met uw kind: knuffelen en contact maken met de baby op schoot;
- Praat zoveel mogelijk met uw kind, vertel wat u met de baby gaat doen, hoe u zich voelt enzovoort;
- Laat de baby vanaf zes à acht weken alleen spelen. Op een vaste plaats, het liefst alleen in de box;
- Leg uw kind bij de eerste tekenen van vermoeidheid (moe, maar wakker) in bed. Het is normaal dat een kind soms een aantal minuten tot een half uur nodig heeft om zich in slaap te jengelen/huilen. Gun uw kind die tijd en ga niet elke keer kijken.

Met eenduidigheid wordt bedoeld dezelfde gebeurtenis op dezelfde plek. Slapen op dezelfde plaats (rustige plek) in hetzelfde bed (deze plek kan 's nachts eventueel anders zijn dan overdag). Ook spelen op dezelfde plaats, het liefst in de box. Met regelmaat en eenduidigheid bieden we het kind voorspelbaarheid.

## Eerste tekenen van vermoeidheid

De eerste tekenen van vermoeidheid zijn:

- bleek worden;
- gapen/geeuwen;
- in ogen wrijven;
- jengelen;
- drukker worden;
- wegstaren met de ogen.

Ziet u niet goed wanneer uw kind moe wordt, gebruik dan onderstaande gemiddelden voor de tijd dat een kind wakker is tussen een voeding. De 'wakkere tijd' is inclusief de voedingstijd.

	0 - 2 weken	2 - 6 weken	6 - 12 weken	3 - 5 maanden
Duur van de 'wakkere' tijd per keer	30-45 minuten	46-60 minuten	60-75 minuten	1.5 uur
Duur van de slaapjes per keer	2-3 uur	2-3 uur	2-3 uur	2 uur
Aantal voedingen per etmaal	6 à 8 keer	6 à 8 keer	5 à 6 keer	5 keer

## Kans van slagen

- Er voor willen gaan;
- weloverwogen besluit tot veranderen maakt standvastig;
- eenduidige regelmaat aanhouden;
- consequent blijven;
- huilen accepteren als een manier van loslaten in de overgang naar het op eigen kracht in slaap vallen;
- Hanteer het 3x10 minuten principe: wacht bij huilen 10 minuten voordat u naar uw kindje gaat, niet uit bed halen maar leg uw hand op het hoofdje en/of buikje en geef een speentje. Ga weg en wacht opnieuw 10 minuten. Pas bij de vierde keer terugkomen haalt u uw kindje even uit bed.

## Het bed

Laat de baby steeds op dezelfde plaats en in hetzelfde bedje slapen. Kies een rustige plek, dus niet in de woonkamer. De slaapplek kan 's nachts eventueel anders zijn dan overdag.

- Leg de baby altijd op de rug bij het slapen gaan;
- maak het bed 'kort' op, dat wil zeggen de voeten bij het voeteneind;
- dek de baby tot en met de schouders toe;
- gebruik een laken met wollen, dunne fleecede of katoenen deken van ruim formaat;
- stop laken en deken stevig in tot onder het matras;
- leg geen speelgoed in bed en hang er geen mobiel boven. Een kleine lapjesknuffel en/of muziekdoosje mogen (eenmaal opdraaien).

## Slaapkleding

Zorg dat uw kind behaaglijk warm is. Dit is goed te voelen in het nekje.

- Gebruik een slaapzak op maat;
- zorg voor zodanige kleding dat de hals niet bloot is;
- zorg voor toegedekte schouders;
- zorg voor warme handen en voeten; bij koude handen twee laagjes lange mouwen tot op de handen. En sokjes bij koude voeten.

### **Temperatuur van de slaapkamer**

15-18°C is warm genoeg. Zet in principe geen verwarming aan en zo mogelijk het raam op een kier (voor pasgeborene en kinderen met astma gelden andere richtlijnen, raadpleeg hierover uw behandelend arts).

### **Wat is het verminderen van prikkels?**

Prikkelreductie is het verminderen van zintuiglijke prikkels.

Vermijd teveel aan prikkels door:

- televisie;
- radio;
- gebruik van wipstoel of maxi cosi buiten de voedingsmomenten;
- voortdurend vermaak van het kind;
- mechanisch aangedreven speelgoed of elektronisch speelgoed wat beweegt en/of geluid maakt;
- de babytrapeze of babygym voor een kind jonger dan drie maanden (deze is pas geschikt vanaf drie maanden);
- veel dingen ondernemen, zoals op visite gaan.

### **Tips bij ontroostbare huiluurtjes**

Huiluurtjes komen vaak voor aan het eind van de middag of begin van de avond. Kinderen zijn dan een periode (vaak tussen twee voedingen in) onrustig en huilerig. U kunt uw kind dan bijvoorbeeld dragen in een draagdoek of wandelen met de kinderwagen.

### **Op reis**

Handhaaf het ritme door niet te veel dingen op één dag te ondernemen. Onderneem óf in de ochtend óf in de middag iets. Laat uw kind op slaaptijd slapen in het eigen bed thuis of tijdens het uitstapje in de kinderwagen of in de draagdoek. Ontvang liever visite dan dat je op visite gaat, met name gedurende de eerste twee weken van de nieuwe aanpak. En draag uw kind altijd in een gebogen houding, waarbij je het bekken altijd ondersteunt met een hand/arm.

### **Heeft u nog vragen?**

Heeft u vragen gedurende de ziekenhuisopname, kunt u terecht bij de kinderverpleegkundige die voor uw kind zorgt. De kinder- en jongerenafdeling is bereikbaar via telefoonnummer:

- Couveuse unit: 0413 - 40 34 79
- Kinderunit: 0413 - 40 34 17

Met vragen in de thuissituatie kunt u bij het consultatiebureau terecht. Mocht uw kind ondanks deze richtlijnen toch heel onrustig blijven, dan kan de wijkverpleegkundige verder kijken en een traject opstarten voor thuis.

### **Kinderwebsite**

Ziekenhuis Bernhoven heeft een eigen kinderwebsite: [www.bernhovenkids.nl](http://www.bernhovenkids.nl). Hier kunt u, maar ook uw kind(eren) kennis maken met het ziekenhuis. Zo kunt u zich samen voorbereiden op een bezoek aan ziekenhuis Bernhoven.

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: dinsdag 19 november 2019