

Voorspelbaarheid en prikkelreductie

Adviezen voor ouders

Inleiding

Sommige baby's kunnen goed met onregelmatigheid omgaan, maar de meeste baby's hebben behoefte aan een overzichtelijk leventje. Het is een terugkerend patroon van gebeurtenissen:

- Slapen;
- Voeden;
- Knuffelen;
- Box.

Deze regelmaat moet afgestemd worden op de behoefte en het (baby)tempo van het kind.

Onder rust en regelmaat wordt niet zoals vroeger verstaan op vaste kloktijden voeden en slapen. Rust ontstaat door prikkelreductie. Met het aanbrengen van regelmaat in tijd en plaats van activiteiten ontstaat voorspelbaarheid. Deze begrippen worden hieronder beschreven.

Rust-prikkelreductie

Rust ontstaat door een gezonde afwisseling van waken en slapen, een rustige omgeving en prikkelreductie. Met prikkelreductie wordt bedoeld het vermijden van te veel prikkels door:

- Radio en televisie;
- Gebruik van wipstoel of maxicosi buiten voedingsmomenten;
- Voortdurend vermaak van de baby;
- Mechanisch aangedreven speelgoed;
- Babygym voor baby's jonger dan drie maanden;
- Slapen in de box;
- Veel bezoek en/of uitstapjes (zoals winkelen, boodschappen doen, op visite gaan) die indruisen tegen het slaapritme van de baby;
- Onverwachte gebeurtenissen.

Veel baby's zijn erg gevoelig voor prikkels en reageren hierop met onrustig gedrag. De prikkels die in de wakkere tijd zijn opgedaan worden vaak in bed verwerkt. Dit wordt ook wel 'verhuilen' genoemd.

Regelmaat in tijd en plaats - voorspelbaarheid

Regelmaat in tijd wordt bereikt door eenzelfde opeenvolging van gebeurtenissen:

- Slapen – ontwaken – voeden – contact met jullie als ouders (even op schoot zitten/knuffelen). Alleen zijn of alleen 'spelen' in de box en bij vermoeidheidssignalen wakker naar bed.
- Herhaling geeft herkenning en voorspelbaarheid waardoor het kind in een vertrouwd patroon komt.

Regelmaat in plaats betekent:

- Slapen doet een baby in zijn eigen wieg of bed op een rustige plek.
- Spelen doet de baby in de box (en dus niet slapen).
- Eenduidigheid in de tijd en plek waar gespeeld en geslapen wordt biedt voorspelbaarheid voor de baby.

Een baby spreekt zonder woorden

Bij een jonge baby lijkt het alsof hij maar op één manier duidelijk kan maken dat er iets aan de hand is, namelijk huilen. De baby maakt echter op vele manieren duidelijk waar hij behoefte aan heeft:

- Jengelen;
- 'Druk' doen;
- Je niet meer aankijken;
- Smakken;
- Sabbelen;
- Draaien met het hoofd (zoeken).

Almelo

Zilvermeeuw 1
 Postbus 7600
 7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
 Postbus 546
 7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Direct na het wakker worden heeft de baby voldoende energie om zijn buik vol te drinken. Een volle buik zorgt er vervolgens voor dat hij tevreden is. Een baby die na verloop van tijd gaat jengelen, zal dat hoogstwaarschijnlijk van vermoeidheid doen en moet dus naar bed gebracht worden. Van alle signalen is huilen de meest duidelijke en indringende mogelijkheid die een baby heeft om te communiceren. Als de baby goed geobserveerd wordt, zal bemerkt worden dat er vaak andere signalen vooraf gaan aan het huilen. Over het algemeen kun je zeggen dat huilen in de meeste gevallen een laat signaal is.

Wakker in bed

Leg de baby bij de eerste tekenen van vermoeidheid wakker in bed.

De baby die gewend is uit zichzelf in slaap te vallen voldoet aan zijn eigen slaapbehoefte en wordt uitgerust wakker. Een baby die in slaap geholpen wordt, wordt vaak bij het geringste geluid of door elke eigen onwillekeurige beweging wakker.

Leg een jonge baby niet standaard onder een babygym. Een babygym kan een baby te lang wakker houden en bovendien heeft hij dan geen gelegenheid om zelf de rust op te zoeken. Leg bijvoorbeeld in de box aan één kant een paar speeltjes en laat de andere kant leeg. Zodra de baby zich naar de lege kant draait, kan dat een teken zijn dat hij moe is.

Ook jengelen en druk doen betekenen meestal dat een baby aan slapen toe is. Als dit slaapsignaal niet goed wordt geïnterpreteerd gaat een baby over zijn vermoeidheidsgrens heen, hij wordt extra alert en kan het weer even volhouden. Als hij na een poosje humeurig en onregelmatig gaat jengelen en dan in bed wordt gelegd, is hij eigenlijk al té moe om op eigen kracht in slaap te vallen. Een vermoeide baby wordt meestal ook na korte tijd weer wakker. Het klinkt onwaarschijnlijk, maar in de praktijk zie je vaak dat een uitgeruste baby veel beter

slaapt dan een vermoeide baby. 'Rekken' werkt meestal averechts.

Leg daarom een baby vóórdat hij in slaap valt wakker in bed, zodat hij vervolgens uit zichzelf in slaap kan vallen. Dit betekent uiteraard niet dat je een pasgeboren baby moet wekken wanneer deze door de inspanning van het drinken al tijdens de voeding in slaap valt. Baby's mogen voordat ze in slaap vallen een poosje huilen of jengelen, dit is niet schadelijk.

Vraag de verpleegkundige of medisch pedagogisch zorgverlener zo nodig ook om het praktisch slaapplan.

Tot slot

Deze folder betreft een algemene voorlichting en is bedoeld als extra informatie naast het gesprek met uw behandelend kinderarts. Bijzondere omstandigheden kunnen tot wijzigingen aanleiding geven. Dit zal altijd door uw behandelend kinderarts aan u kenbaar gemaakt worden.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de verpleegafdeling kindergeneeskunde.

Verpleegafdeling kindergeneeskunde

Telefoonnummer 088 708 31 20.

Check het dossier van uw kind op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van het medisch dossier van uw kind inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij hebben klaargezet. Zie voor meer informatie de folder '[MijnZGT machtiging voor ouders](#)'.