



Babyritme

Rust en regelmaat in de eerste maanden

De geboorte van je baby brengt veel veranderingen. Voor jou, je gezin en je baby. Rust, regelmaat en voorspelbaarheid zijn belangrijk.

Het ritme van je baby

Een pasgeboren baby slaapt, drinkt, huilt en ontdekt de wereld. Na het wakker worden wil je baby vaak drinken. Bij de eerste tekenen van moeheid breng je je kind naar bed om te slapen. Er ontstaat een eigen en regelmatig ritme.

Slapen

Slapen is heel belangrijk voor baby's. Sommige baby's slapen veel, anderen zijn actiever. Gemiddeld slapen zij 10 tot 23 uur per dag. Een baby die moe is, kan juist druk gedrag laten zien. Gaat je baby huilen? Vaak is hij dan al zo moe dat het hem niet meer lukt om zelf in slaap te vallen. Breng je baby op tijd naar bed of een andere rustige plek bij de eerste vermoeidheidssignalen:

- minder contact maken of wegstijgen
- onrustig bewegen
- jengelen
- gapen
- in de ogen wrijven

Probeer vlak voor het slapen geen actief contact meer te maken met je baby. Dit zorgt ervoor dat je baby teveel prikkels krijgt en zo moeilijker in slaap kan vallen.

Wakkertijd

Je kunt ook kijken naar de wakkertijd van je baby. Dat is de tijd dat een baby wakker is tussen 2 slaapjes in.

Leeftijd

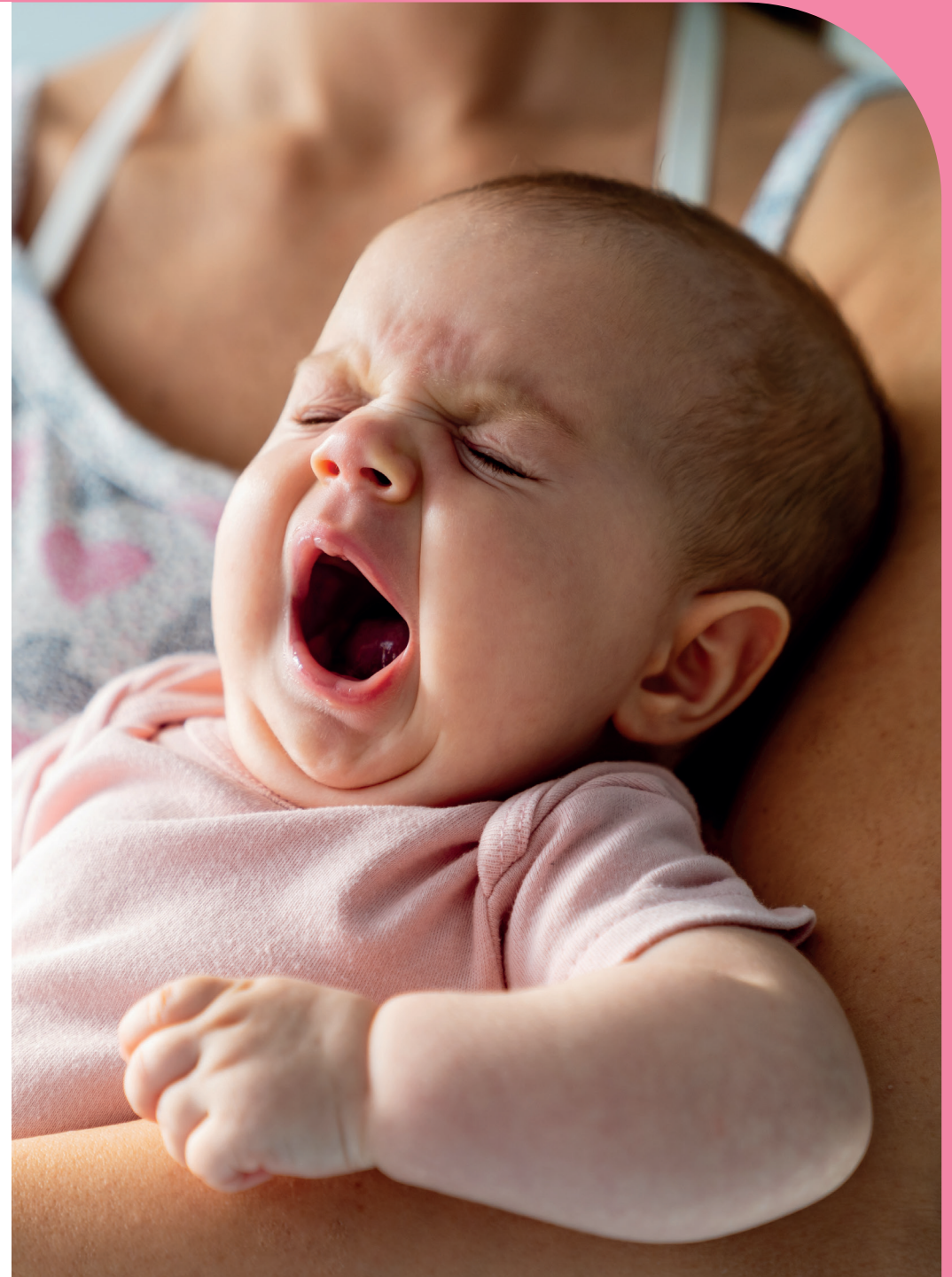
0-2 weken
3-6 weken
7-12 weken
3-5 maanden

Wakker per keer

30-45 minuten
45-60 minuten
60-75 minuten
1,5 uur

Slaapcyclus

De slaapcyclus (de periode van diepe tot lichte slaap) is bij baby's ongeveer 45 minuten. Dat betekent dat een baby na 45 minuten wakker kan worden, maar nog niet voldoende uitgerust is. Sommige baby's hebben dan hulp nodig om de volgende cyclus van 45 minuten te kunnen slapen. Bijvoorbeeld een speentje.





Slaaptips

- Zorg voor rust in de omgeving en voor rust bij jezelf als ouder.
- Ga op zoek naar de tekens van vermoeidheid bij je baby.
- Leg je baby het liefst bij een eerste vermoeidheidssignaal wakker in zijn eigen bedje.
- Accepteer dat je baby niet direct in slaap valt.
- Geef je baby een vaste plek om te slapen, dit kan ook in een draagdoek zijn.
- Zorg voor zo min mogelijk prikkels van bijvoorbeeld radio, televisie en slapen in de box.
- Het kan helpen om je baby in te bakken. De jeugdverpleegkundige kan uitleggen hoe dit moet.

Zelf in slaap leren vallen

In de eerste weken heeft je baby jou nodig om te kalmeren. Langzaam leert hij zichzelf troosten door te kijken, voelen en luisteren. Dit helpt hem om uiteindelijk zelfstandig in slaap te vallen.

Vanaf 4 tot 6 weken kun je je baby laten wennen aan zelf in slaap vallen, met zo min mogelijk hulp. Een kort huiltje of wat gemopper is normaal. Je baby verwerkt de dag en moet wennen aan zijn bedje. Als je je baby steeds in slaap wiegt of op de arm laat inslapen, kan het lastiger worden om dit later te veranderen.

Heeft je baby moeite met inslapen? Kijk dan eerst of er iets aan de hand is: een vastzittend boertje, vieze luier of een onjuiste temperatuur. Probeer daarna je baby opnieuw zelf in slaap te laten vallen. Strak instoppen kan helpen tegen bewegende armpjes. Sommige baby's vinden een speentje prettig om in slaap te vallen.

Lukt het slapen niet? Troost je baby eerst in bed. Zachtjes praten of een aai over zijn hoofdje kan helpen. Blijft hij huilen, pak hem dan even op en stel hem gerust zonder te veel prikkels. Leg hem terug als hij weer rustig is.

Voeden

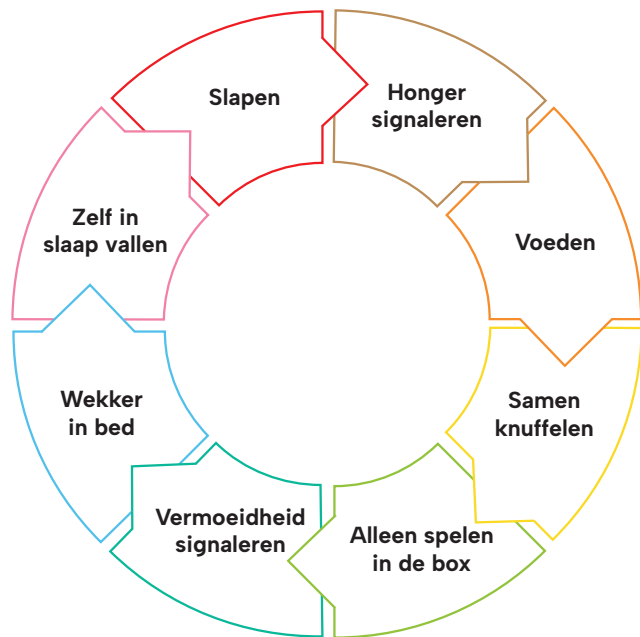
Je baby drinkt het beste als hij uitgerust is. Voed hem daarom direct na het wakker worden. Als hij eerst speelt of lang wakker is, kan hij te moe worden om goed te drinken. Daardoor kan hij zich snel weer melden voor een voeding. Je komt zo in een patroon van hazenslaapjes en korte, onvolledige voedingen. Kijk goed naar hongersignalen en bepaal of hij echt nodig heeft of nog even kan slapen.

Sommige baby's krijgen buikkrampjes of refluxklachten door te veel voeding. Kijk goed naar zijn behoefte en stem de hoeveelheid voeding hierop af.

Hoeveel voeding heeft je baby nodig?

0–3 maanden	150 ml per kg per dag
3–6 maanden	130 ml per kg per dag
6–9 maanden	120 ml per kg per dag
9–12 maanden	110 ml per kg per dag

Deze hoeveelheid wordt verdeeld over het aantal voedingen per dag.



Hongersignalen herkennen

Voor het wakker worden: zoeken, zuigen op handjes, onrustige slaap.

Na het wakker worden: smakken, bewegen met het mondje, onrust of huilen.

Niet elke baby die huilt, heeft honger. Soms is er alleen behoefte om te zuigen.

Een speentje kan dan helpen.

Voeden op verzoek

Bij zowel borstvoeding als flesvoeding krijgt je baby voeding wanneer hij aangeeft honger te hebben. Let op zijn signalen en vermijd overvoeding.

Flesvoeding

Gebruik een fles met een speen die past bij het drinktempo van je baby. Een voeding duurt gemiddeld 20 tot 30 minuten. Is je baby veel sneller klaar? Kies voor een speen met een kleiner gaat, zodat de voeding langzamer stroomt. Kijk dus niet alleen naar de leeftijdsaanduiding op de verpakking, maar ook hoelang je baby over een voeding doet.

Veranderen van voeding? Overleg altijd met de Jeugdgezondheid of de kinderarts. Het kan zorgen voor onrust en lost het probleem niet altijd op.

Bij borstvoeding

Probeer verschillende houdingen, zoals de rugbyhouding of liggend op je rug. Zo drinkt de baby tegen de zwaartekracht in. Knoeit, verslikt je baby zich of maakt hij bijgeluiden? Neem pauze en leg opnieuw aan. Soms is de toeschietreflex heel heftig en gaat de baby daardoor spugen.

Rust en voorspelbaarheid

Baby's moeten aan veel nieuwe dingen wennen. Daarom is rust en voorspelbaarheid fijn.

Probeer voor regelmaat te zorgen in de dag door dingen in een vaste volgorde te doen. Bijvoorbeeld als je kind naar bed gaat. Een vaste volgorde kan zijn: samen de gordijnen dichtdoen, een muziekje of een liedje zingen. Zorg dat je daarbij rustige bewegingen maakt.

Je kunt aan je baby vertellen wat je gaat doen. "We doen je slaapzakje aan, want je gaat lekker slapen."

Soms raakt je baby in de war en huilt hij daarom veel. De onrust kan ook komen door spugen of reflux. Vaak is het andersom. Huilen en slaapproblemen veroorzaken het spugen of de refluxklachten.

Dat geldt ook voor darmkrampjes. Baby's huilen soms door krampjes, maar juist door het huilen en het inslikken van lucht kunnen krampjes ontstaan.

Huilen

Alle baby's huilen. Het is een manier om iets duidelijk te maken en om met jou te communiceren. Door goed te luisteren naar het huiltje herken je misschien waarom je baby huilt. Heeft hij honger, is hij moe of wil hij even lekker knuffelen?

Een pasgeboren baby huilt ongeveer 1 tot 1,5 uur per dag. In de weken erna neemt dit toe. Een baby van 6–8 weken huilt gemiddeld 2 tot 2,5 uur per dag huilt. Daarna neemt het huilen weer af.

Baby's huilen vaker en langer aan het einde van de middag en aan het begin van de avond.

Overmatig huilen

Als een baby veel huilt, noemen we dat overmatig huilen. We spreken van overmatig huilen wanneer:

- ouders het huilen van hun baby als overmatig ervaren.
- een baby minimaal 3 uur op een dag, 3 dagen per week, 3 weken achter elkaar huilt.

Baby's die overmatig huilen, drinken vaak kort en onregelmatig. Ze kunnen moeilijk tot rust komen en bewegen druk met hun armen en benen. Ook kunnen ze zich heel boos maken en zijn ze moeilijk te troosten. Door de gebroken nachten raken ze oververmoeid, net als hun ouders.

Onrustige baby

Als een baby onrustig is, reageert hij heftiger op prikkels uit zijn omgeving. Zoals geluid, licht, aanrakingen. Maar ook op eigen prikkels zoals de bewegingen van armen of benen.

Aandacht en troost

Positieve aandacht helpt je baby groeien en ontspannen. Knuffelen, huid-op-huidcontact, dragen, voeden en zingen kalmeert je baby. Blijf zacht praten met je baby, juist als hij huilt. Vertel wat je doet en gebruik positieve woorden, zoals: "Ik help je, het komt goed."



Volg je gevoel

De eerste tijd heb je nog niet zoveel grip op het ritme van je baby. Dat kan best lastig zijn. Je leert jouw baby vanzelf kennen. Volg vooral je eigen gevoel. Jij weet vaak het beste wat je kind nodig heeft. Probeer rustig te blijven als je baby onrustig is en je het niet meer weet.

Dat kan soms erg moeilijk zijn. Merk je dat dit niet lukt? Leg hem even veilig weg en zoek een plek om tot rust te komen. Voor jezelf zorgen is erg belangrijk. Voorkom dat je te moe wordt. Neem een middagdutje, ga op tijd naar bed, wissel af met je partner of vraag je netwerk om hulp.



Hulp nodig?

Je hoeft het als ouder(s) niet alleen te doen. Maak je je zorgen over het onrustige gedrag of overmatig huilen van je baby? De jeugdverpleegkundige helpt je graag. Ga naar **www.ggdtwente.nl/contact-met-jeugdgezondheid** of scan de QR-code.

Contact

Jeugdgezondheid

053 487 6670

administratiejgz@ggdtwente.nl

www.ggdtwente.nl

mei 2025