

# Het ritme van je kind

Hoe geef je je kind vertrouwen,  
voorspelbaarheid en rust?



In deze folder kun je lezen hoe je je kind kunt helpen om een ritme te ontwikkelen in slapen en wakker zijn. Ook huilen komt aan de orde. De woorden die hierbij centraal staan zijn:

- regelmaat
- voorspelbaarheid
- prikkelreductie



**GGD**  
Gooi en Vechtstreek





# Zorg voor regelmaat

De meeste baby's houden van een overzichtelijk leventje. Als activiteiten steeds in dezelfde volgorde aangeboden worden, geeft dit herkenning en zorgt voor een vertrouwd ritme van je kind. Een vaste volgorde kan zijn:

*slapen – wakker worden – voeden – knuffelen – alleen zijn, of alleen 'spelen' in de box – bij vermoeidheidssignalen wakker naar bed – slapen – wakker worden – voeden enz.*

De tijdstippen waarop je kind gevoed wordt, zijn bepalend voor dit ritme. Het is goed om overdag maximaal 4 uur tijd tussen de voedingen te laten (gerekend vanaf het begin van de vorige voeding).

# Zorg voor voorspelbaarheid

Voorspelbaarheid geeft ook rust voor je kind. Het is daarom goed om een aparte plek te hebben waar je kind slaapt en waar het speelt. Een wieg of een bedje (op een rustige plek) is een slaapplek en de box is om te spelen (en dus niet om in te slapen). Overdag kun je eventueel een andere slaapplek aanhouden dan 's nachts.

Leg je kind bij de eerste signalen van vermoeidheid in bed. Als je kind gewend is om uit zichzelf in slaap te vallen, slaapt hij meestal beter en wordt uitgerust wakker.

Kinderen die in slaap geholpen worden, worden vaak bij het geringste geluid of door elke onwillekeurige eigen beweging wakker. Leg daarom je kind – voordat hij in slaap valt – in bed, zodat hij vervolgens uit zichzelf in slaap kan vallen. Dit betekent uiteraard niet dat je je kind wakker moet maken als hij tijdens het voeden in slaap valt.

De eerste tekenen van vermoeidheid bij kinderen zijn:

- bleek worden
- gapen
- in ogen wrijven
- jengelen
- drukker worden
- wegstaren

Je kunt het slaapritueel ondersteunen met bijvoorbeeld een klein muziekdootje (éénmaal opdraaien). Om in slaap te vallen hebben kinderen het soms nodig vijf tot twintig minuten te huilen/jengelen om vervolgens van het ene op het andere moment in slaap te vallen. Maak het bed kort en strak op. Een strak en goed ingestopte deken (van het voeteneind tot de kin), zorgt ervoor dat je kind minder makkelijk met zijn armen en benen zwaait, waardoor hij beter kan slapen. Een grote deken kan je goed onder het matras stoppen, zodat het nog lastiger is om deze los te woelen.

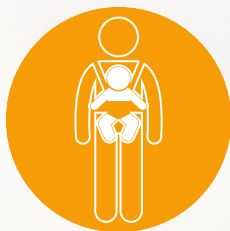
Creëer een gezonde afwisseling tussen wakker zijn en slapen. Laat je kind op zijn slaaptijd slapen in het eigen bedje thuis of tijdens een uitstapje in de kinderwagen of in de draagdoek. Beperk, vooral als je kind onrustig is, het aantal uitstapjes (zoals winkelen, boodschappen doen) tot één per dag. Vraag liever thuis visite dan zelf op visite te gaan.

## Zorg voor prikkelreductie

Met prikkelreductie wordt bedoeld het vermijden van te veel prikkels door:

- radio, televisie, computer, tablet en telefoon
- gebruik van wipstoel of Maxi-Cosi buiten de voedings- en/of vervoersmomenten om voortdurend vermaak van je kind
- speelgoed met lampjes/geluidjes
- de trapeze of babygym voor een kind jonger dan drie maanden
- slapen in de box
- speelgoed in bed of een mobiel boven het bed
- veel bezoek en/of uitstapjes tijdens de slaaptijden van je kind
- onverwachte gebeurtenissen





Het bieden van regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie kan dus zorgen voor een goed slaapritme van je kind. Ook bij kinderen die veel huilen kan deze aanpak positief werken.

Huilen is in de ontwikkeling van kinderen normaal gedrag. Het is voor baby's in de eerste levensmaanden een belangrijk manier van communiceren met hun ouders.

De hoeveelheid van huilen verschilt per leeftijd:

- vlak na de geboorte huilt een kind één tot anderhalf uur per dag;
- rond de zesde week bereikt het huilen een piek van twee tot tweeënhalf uur;
- daarna is het gemiddeld anderhalf uur.

Bij drie maanden neemt het huilen bij veel baby's af. De meeste kinderen huilen vooral in de avond.

## Tips bij ontroostbare huilurtjes

- Als je je kind vasthoudt, zoek dan een houding waarin je kind zich lekker voelt, waarin hij zich kan ontspannen en je gezicht kan zien. Zorg voor oogcontact. Wissel niet steeds van houding. Veel wisselen geeft je kind de boodschap, dat je zelf onzeker bent of je hem wel zult kunnen troosten.
- Praat op een sussende, geruststellende toon. Je kind verstaat niet de woorden, maar hoort wel jouw toon en manier van praten. Veel kinderen reageren positief op hoge tonen.
- Draag je kind één keer per dag in de draagdoek of wandel met de kinderwagen.
- Benoem het gehuil niet op een negatieve manier ('nee, nee, nou niet huilen'). Zeg altijd 'ja' tegen je kind en laat merken dat je hem gehoord hebt ('ja, je vindt dit niet zo fijn, ik zal je helpen').
- Benoem wat je kind doet of waar hij/zij naar kijkt, om zo de aandacht te leggen op de omgeving ('ja, pak je handje maar' of 'ja, dat is de lamp die je daar ziet' of 'ja, dat is je grote broer, die is aan het tekenen'). In het begin zullen de ogenblikken waarop je kind zijn aandacht op de omgeving richt heel kort en vluchtig zijn. Je kind moet nog leren zich te concentreren op zijn omgeving. Je kind leert ook van het contact met jou.



## Meer informatie

Wil je extra hulp of informatie over hoe je om kan gaan met het huilen en slapen van je kind, dan kun je dit altijd bespreken met de jeugdverpleegkundige, verpleegkundig specialist of jeugdarts.

### Contact

 [www.ggdgv.nl/jeugd](http://www.ggdgv.nl/jeugd) |  (035) 692 63 50 |  [jeugd@ggdgv.nl](mailto:jeugd@ggdgv.nl)

  @GGDGenV

September 2024



**GGD**  
Gooi en Vechtstreek

