

Alles onder één dak!

Vragen over opvoeden, verzorging of gezondheid? Advies, hulp of ondersteuning nodig? Stap eens binnen bij het Centrum voor Jeugd en Gezin. Het is bij u in de buurt. Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) is een laagdrempelig en toegankelijk inlooppunt voor al uw vragen, advies, begeleiding en hulp. In het CJG werken jeugdartsen, verpleegkundigen, gezinscoaches, pedagogen en andere hulpverleners met elkaar samen om ervoor te zorgen dat opvoeden net even gemakkelijker wordt. Deze specialisten zitten onder één dak en dat versoepelt de samenwerking.

Meer informatie

U kunt voor meer informatie over het Centrum voor Jeugd en Gezin terecht op onze website: www.cjgrijnmond.nl of bellen naar 010-20 10 110. Hier kunt u ook terecht met algemene vragen over opvoeden en advies over de gezondheid van uw kinderen (van -9 maanden tot 23 jaar).



Bel **010-20 10 110**



Kijk op www.cjgrijnmond.nl

Huilen

Informatie en tips





'Een uitgerust kind huilt meestal minder'

Maak het bedje kort en stevig op

Veel baby's voelen zich prettig in een kort opgemaakt bed. Leg uw kind met de voeten daarom dicht bij het voeteneinde. Uw kind mag tot de kin worden toegedekt. Stop het laken en de deken stevig onder het matras in.

Leg uw baby bij de eerste signalen van vermoeidheid meteen in bed

Een baby die veel huilt, is vaak oververmoeid. Een uitgeruste baby huilt meestal minder. Signalen van vermoeidheid zijn: bleek worden, gapen, in ogen wrijven, aan het oortje zitten, jengelen, drukker worden en wegstaren. Help uw pasgeboren baby een slaapritme te ontwikkelen door het dan meteen in bed te leggen. De baby leert dan zelf in slaap te vallen.

Zorg voor regelmaat

Rust en regelmaat zijn belangrijk voor baby's. Zorg steeds voor dezelfde volgorde van gebeurtenissen: slapen, wakker worden, voeden, naar behoefte knuffelen op de arm of op schoot, alleen spelen, slapen, wakker worden enzovoorts. Herhaling geeft herkenning en voorspelbaarheid. Dat geeft uw baby een vertrouwd en veilig gevoel, waardoor het minder huilt.

Iedere baby huilt. Maar u vraagt zich soms af wat normaal is. Wat als uw kindje altijd urenlang huilt voor het slapen gaan? Wanneer is er sprake van een huilbaby? En wat kunt u eraan doen? Het Centrum voor Jeugd en Gezin helpt u met zulke vragen.

Hoeveel huilt een baby?

Hoelang een baby huilt verschilt per leeftijd. Vlak na de geboorte huilt een kind gemiddeld 1 tot 1,5 uur per dag. Rond de zesde week huilt een baby het meest: zo'n 2 tot 2,5 uur per dag. De meeste baby's huilen vooral in de avonduren. Na de zesde week neemt het huilen meestal af tot gemiddeld 1,5 uur per dag. Tegen de tijd dat uw kindje 3 maanden oud is, huilt het vaak al veel minder. Er zijn manieren om het huilen van uw kindje te beperken.

Zorg voor voorspelbaarheid

Laat dezelfde gebeurtenissen steeds plaatsvinden op dezelfde plek. 's Nachts heeft de baby een vaste slaapplek. Uw baby slaapt het best in zijn eigen wieg of bed op een rustige plek. Laat uw kind liever niet in de box slapen, want dat is een plek om in te spelen. Gebruik de wipstoel en Maxi-Cosi alleen voor voedingsmomenten en reizen.

Zorg voor rust

Zorg voor een goede afwisseling van wakker zijn en slapen. Uw baby zal minder huilen in een rustige omgeving. Laat dus niet de hele dag de radio en/of televisie aan. Maak niet meer dan één uitstapje per dag. En houd rekening met het waak-slaapritme van uw baby.

Beperk het aantal prikkels

Een teveel aan indrukken en ervaringen kan zorgen voor onrust, oververmoeidheid, moeite met inslapen en druk en prikkelbaar gedrag. Vermijd daarom prikkels zoals radio en televisie. Het is niet nodig uw kind voortdurend te vermaken. Geef zelfbewegend speelgoed pas aan uw kind als het ouder is dan 3 maanden.

Nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Of helpen deze tips niet? Neem dan contact op met het Centrum voor Jeugd en Gezin. Zij helpen u graag verder.

Hoeveel slaapt een baby?

Slapen en huilen hangen sterk met elkaar samen. Maar hoe lang slaapt een baby normaal gesproken per keer? Hoe lang is het wakker? En hoe vaak wordt het kindje gevoed? De 'wakkerere tijd' die staat genoemd, is inclusief de voedingen die de baby nodig heeft. Maar bedenk goed: iedere baby heeft een eigen ritme.

0-2 weken

duur van de 'wakkerere tijd' per keer:

- 30 tot 45 minuten
- duur van de slaapjes per keer: \pm 2 tot 3 uur
- aantal voedingen per etmaal: 6 à 8 keer

2-6 weken

duur van de 'wakkerere tijd' per keer:

- 45 tot 60 minuten
- duur van de slaapjes per keer: \pm 2 tot 3 uur
- aantal voedingen per etmaal: 6 à 8 keer

7-12 weken

duur van de 'wakkerere tijd' per keer:

- 60 tot 75 minuten
- duur van de slaapjes per keer: \pm 2 tot 3 uur
- aantal voedingen per etmaal: 5 à 6 keer

3-5 maanden

duur van de 'wakkerere tijd' per keer:

- 1,5 uur
- duur van de slaapjes per keer: \pm 2 uur
- aantal voedingen per etmaal: 5 keer