

Kindergeneeskunde

Onrustige baby

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



Inleiding

Uw baby is op de kinderafdeling opgenomen in verband met aanhoudend huilgedrag. In deze folder vindt u informatie over de behandeling tijdens de opname.

Doel van de opname

Na de geboorte kan blijken dat uw kind ontroostbaar veel huilt. Dit vele huilen kan binnen enkele dagen, maar ook pas na enkele weken of maanden tot uiting komen. Tijdens de opname staan de symptomen van het huilen centraal. Het doel is dat deze acceptabel worden. Daarnaast gaan we de vicieuze cirkel doorbreken. Het is belangrijk dat zowel u als uw baby na een onrustige periode weer tot rust komen en weer vertrouwen in elkaar hebben. Onthoud dat het niet uw schuld is en ook niet die van uw baby, dat het huilgedrag niet vermindert. Uw baby heeft gewoonweg geen andere manier om te communiceren.

Tijdens de opname kan het vermoeden ontstaan dat er een lichamelijke oorzaak is voor het huilgedrag. Als dat zo is onderneemt de kinderarts vervolgstappen om de oorzaak te achterhalen en te behandelen.

De symptomen

Uw kind wordt opgenomen in verband met aanhoudend huilgedrag. Dit huilgedrag kan de volgende symptomen en gevolgen met zich meebrengen, waardoor opname van belang is:

- uw kind is erg onrustig en ontroostbaar tijdens het huilen
- uw kind huilt meer dan 3 uur per dag en meer dan 3 dagen per week
- uw kind slaapt slecht
- uw kind heeft last van oprispingen/diarree/gewichtsverlies/overstrekken
- uw kind drinkt slecht
- uw kind is erg schrikkerig/prikkelbaar/snel afgeleid
- het huilgedrag van uw kind vraagt teveel energie van uzelf, en u ervaart het als belastend
- door het aanhoudende huilgedrag ontstaan er negatieve gevoelens bij u
- u en uw kind bevinden zich mogelijk in een vicieuze cirkel; deze moet doorbroken worden

Wat neemt u mee voor uw kind naar het ziekenhuis

- voldoende pyjama's, kleding en ondergoed;
- slofjes/schoentjes;
- een vertrouwd knuffelbeest, troetellap en/of speeltje;
- een fopspeen;
- eventueel aangepaste voeding (indien u dit gebruikt);
- voedingsfles;
- medicijnen (bij gebruik);
- afsprakenkaart met een geldig legitimatiebewijs: paspoort, identiteitskaart, rijbewijs of vreemdelingendocument .

De behandeling

Tijdens de opname observeren de verpleegkundigen het huilgedrag van uw kind aan de hand van observatielijsten. Daarnaast wordt er een vast dagschema aangeboden, waarin rust en regelmaat centraal staan. Ook kijken zij onder andere naar het drinkgedrag en algemeen welzijn. Zij houden uw kind tijdens de gehele opname in de gaten. De verpleegkundigen bespreken alle observaties met de kinderarts. De uitkomst van de observaties kan een aanpassing in de behandeling met zich mee brengen, bijvoorbeeld aangepaste voeding, weinig prikkels aan uw kind aanbieden of inbakeren.

Wanneer uw baby erg geprikkeld is en de neiging heeft zich te overstrekken, dan komt de fysiotherapeut om na te gaan op welke manier dit te doorbreken is. Ook krijgt u uitleg over hoe u hier het beste mee om kunt gaan. Babymassage is één van de mogelijkheden en kunnen wij u leren.

Uw aanwezigheid

Tijdens de opname gaat u alleen plezierige activiteiten met uw kind doen. Eerst komt u maximaal twee keer per dag een half uur tot een uur op bezoek. Na twee dagen komt u drie keer per dag en daarna blijft u overdag aanwezig. De bezoektijden koppelen we aan de voedingstijden, zodat uw kind wakker is als u aanwezig bent. Als het drinken zonder problemen verloopt, dan mag u zelf de voeding geven.

Overige afspraken tijdens de opname

Om een goede observatie en behandeling te kunnen bieden zijn er enkele regels:

- Alleen de ouders mogen op bezoek komen, volgens vaste tijden. Zo bieden we rust en structuur aan uw kind en kunnen we het gedrag zo nauwkeurig mogelijk observeren.
- We voeren in principe geen grote veranderingen door in vergelijking met de thuissituatie. Alleen bent u tijdelijk minder aanwezig en doet u alleen leuke dingen met uw baby.
- U heeft een vast aanspreekpunt tijdens de opname. Dit is een verpleegkundige. Bij deze verpleegkundige kunt u terecht met al uw vragen. Er zullen wel meerdere verpleegkundigen voor uw kind zorgen.
- Voordat u weer naar huis gaat met uw baby, zorgt u eerst 24 uur lang voor uw kindje in het ziekenhuis.

Verminderen van prikkels

Sommige baby's kunnen goed met onregelmatigheid omgaan, maar de meeste baby's hebben behoefte aan een overzichtelijk leven. Het is een terugkerend patroon van gebeurtenissen: slapen, voeden, knuffelen en in de box liggen. Deze regelmaat moet afgestemd worden op de behoefte en het tempo van uw kind. Rust ontstaat door het verminderen van prikkels. Met het aanbrengen van regelmaat in tijd en plaats van activiteiten ontstaat voorspelbaarheid.

Rust ontstaat door een gezonde afwisseling van wakker zijn en slapen, een rustige omgeving en het verminderen van prikkels. Mogelijke prikkels voor een baby:

- Radio en televisie
- Gebruik van mobiele telefoon
- Babyfoon
- Gebruik van wipstoel of Maxi-Cosi buiten voedingsmomenten
- Voortdurend vermaak van uw kind
- Mechanisch aangedreven speelgoed
- Babygym voor baby's jonger dan drie maanden
- Slapen in de box
- Veel bezoek of uitstapjes
- 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.

Regelmaat in tijd

Regelmaat in tijd wordt bereikt door eenzelfde opvolging van gebeurtenissen: slapen – wakker worden – voeden – contact – alleen zijn of alleen spelen in de box en bij vermoeidheidssignalen wakker naar bed.

Vermoeidheid kunt u herkennen aan bleek worden, gapen, in de ogen wrijven, jengelen, drukker worden en wegkijken.

Regelmaat in plaats

Ook regelmaat in plaats brengt rust. Dit betekent:

- Slapen doet uw kind in zijn eigen wieg of bed op een rustige plek.
- Spelen doet uw kind in de box.

Herhaling geeft herkenning en voorspelbaarheid waardoor het kind in een vertrouwd patroon komt. De verpleegkundige adviseert u over hoe u rust en regelmaat kunt bieden en geeft u algemene tips.

Slaapplan

Een baby mag best kort huilen. Veel baby's hebben een zogenaamd 'inslaaphuiltje'. Ook zijn er baby's die de overgang van verschillende slaapcycli wat moeilijk kunnen maken en zich even melden. Het doel van het slaapplan is dat uw kind leert zelf in slaap te vallen door middel van een vast ritueel rondom het slapen gaan.

We zoeken samen met u naar de balans tussen oppakken, troosten en uw kind de kans geven om zelf in slaap te vallen. De baby bij elk geluidje oppakken is niet raadzaam, omdat hij/zij dan geen rust kan vinden.

Leg uw kind bij de eerste tekenen van vermoeidheid wakker in bed. Een kind dat 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. Als de slaapsignalen niet goed worden geïnterpreteerd gaat een baby over zijn vermoeidheidsgrens heen, hij wordt extra alert en kan het weer even volhouden. Als hij/zij na een tijd humeurig en onregelmatig gaat jengelen en dan in bed wordt gelegd, is hij/zij eigenlijk al te moe om op eigen kracht in slaap te vallen. Een vermoeide baby is meestal na korte tijd weer wakker. Leg daarom uw kind voordat hij/zij in slaap valt wakker in bed, zodat hij/ zij vervolgens uit zichzelf in slaap valt.

Verschillende manieren en benaderingen zorgen voor verwarring en stress. Doe daarom het volgende:

- Benoem duidelijk dat u ziet dat uw kind moe is en dat het tijd is om te gaan slapen.
- Maak het bed laag op. Stop uw kind met de deken strak in (of doormiddel van inbakeren). Dit geeft een gevoel van geborgenheid.

Wat kunt u doen als uw kind huilt bij het naar bed brengen of tussentijds wakker wordt?

- Kan uw kind zichzelf niet troosten, ga dan na vijf minuten naar hem/haar toe. Zorg dat u rustig en ontspannen bent, uw kind voelt uw stemming goed aan.
- Probeer uw kind in bed te troosten. Bied begrenzing aan (één hand op het hoofd en één hand op de buik) en biedt een speen aan als hij/zij daar behoefte aan heeft.
- Praat rustig tegen uw kind, maar vermijd oogcontact, omdat het dan moeilijker wordt om het contact te verbreken.
- Verlaat vervolgens weer de kamer, ook als uw kind nog huilt.
- Luister goed naar het huilen; hoe klinkt het, vallen er pauzes en hoelang duren deze. Valt er een pauze, laat dan vijf minuten opnieuw ingaan. Op deze manier wordt de eigen wijze van in slaap vallen niet doorbroken.

Volg de procedure vier á vijf keer. Lukt het uw kind niet om in slaap te vallen, haal hem dan uit bed om te troosten. Begin de procedure van voor af aan zodra uw kind weer in slaap lijkt te vallen.

Inbakeren

Baby's die onrustig zijn tijdens het slapen, hebben soms behoefte aan meer geborgenheid. Inbakeren kan dan helpen. Het geeft kinderen de geborgenheid die ze ook in de baarmoeder ervaren hebben. In het SKB gebruiken we inbakerdoeken van het merk Pacco. Als we denken dat uw baby baat heeft bij inbakeren, leren wij u als ouders hoe u uw kindje kunt inbakeren.

Wanneer mag een baby worden ingebakerd

- Bij onregelmatigheid in slapen en drinken
- Bij hazenslaapjes
- Bij maaierende armen, of armen en benen
- Als het kind zichzelf uit de slaap houdt
- Als het kind zichzelf uit de slaap wekt
- Bij nachtelijke onrust met te vaak borstvoeding geven tot gevolg

Wanneer mag een zuigeling niet ingebakerd worden

- Bij een dysplastische heupontwikkeling
- Na een stuitbevalling
- Bij koorts
- De eerste 24 uur na een vaccinatie
- Bij een ernstige infectie van de luchtwegen
- Als de zuigeling een voorkeurshouding heeft

Inbakeren is een hulpmiddel. Het is belangrijk dat u uw kind daarnaast rust en regelmaat biedt.

Gouden regels bij het inbakeren

Dezelfde volgorde in terugkerende reeks:

- Slapen à wakker worden = ontbakeren (uit de doeken halen)
- Aansluitend voeden, knuffelen en aandacht geven
- Aansluitend alleen zijn of spelen
- Moe? Dan inbakeren en wakker in bed gelegd

Afbouwen

Wanneer uw kind ouder dan 6 maanden is of al eerder zelfstandig kan omrollen, begint u met afbouwen van het inbakeren. In de afbouwperiode is het van belang om de regelmaat en eenduidigheid in uw handelen strikt toe te passen. Door deze herkenning zal het voor uw kind makkelijker zijn zich over te geven aan het niet ingebakerd slapen.

Begin het afbouwen op rustige dagen. Vervang de Pacco inbakerdoek voor een passende slaapzak, die rond de hals en nek goed aansluiten. Zowel tijdens als na het afbouwen blijft de strak ondergestopte deken voor het bekende grensgevoel onmisbaar. Deze mag nooit ontbreken. Zorg dat de deken breed genoeg is om ver te kunnen worden ondergestopt. Leg bij het te slapen leggen de armen van uw kind gestrekt onder de deken, wellicht laat hij/zij ze liggen omdat hij/zij dit gewend is.

Laat het ritueel van het naar bed brengen zoveel mogelijk hetzelfde, ook al komt de inbakerdoek er niet meer aan te pas. Strijk stevig langs armen en benen alsof u de doeken aanlegt. Zo blijft uw kind herkennen dat het slaaptijd is.

Valt uw kind terug in het oude patroon van veel huilen, moeite met inslapen of korter slapen en mocht het afbouwen van het inbakeren niet lukken, neem dat contact op met het consultatiebureau. Soms krijgt uw kind geen grote terugval, maar heeft het wel meer moeite met in slaap komen en wordt weer sneller wakker. Probeer dan door te gaan zonder de doeken, gun uw kind het hernieuwde, wellicht tijdelijke inslaaphuiltje. Wanneer het toenemend slechter gaat en uw kind weer te moe wordt, pak dan de draad van het inbakeren weer op en probeer over een week weer.

Verschillende manieren van afbouwen

Van de ene op de andere dag stoppen

Dit betekent gedurende alle slaapjes zonder inbakerdoek slapen. Vervang de doeken door een passende slaapzak. U kunt de slaapzak innemen met een stiksel op de breedte die het kind gewend is van de inbakerdoek.

Leg nooit uw kind in een slaapzak met de armen erbij in, hierin kan hij/zij verstikt raken.

Stapsgewijs afbouwen

De doeken per slaapje afbouwen. Beginnen met het 'beste' slaapje, dit kan de nacht zijn, omdat uw kind dan diep slaapt, maar het kan ook het slaapje zijn na de eerste voeding, omdat hij dan gewend is direct weer te gaan slapen. Bekijk de volgende dag of het bij meer slaapjes zonder inbakeren lukt en dan geheel weg laten.

Stukje bij beetje weglaten van de grens van de stevige doeken

Laat eerst een arm vrij bij het inbakeren. Als dit geen terugval naar onrust geeft, kunt u na een paar slaapjes de tweede arm ook vrij laten. Dus alleen de benendoek gebruiken, zorg wel dat deze goed vast om uw kind zit. Vervang als dit goed gaat de doek voor een passende slaapzak.

Gemiddeld slaap-, waak en voedingsritme bij baby's:

Leeftijd	Wakkere tijd per keer*	Duur van slaapjes per keer	Voedingen per etmaal
0-2 weken	30-45 minuten	2 tot 3 uur	6 á 8
2-6 weken	45-60 minuten	2 tot 3 uur	6 á 8
7-12 weken	60-75 minuten	2 tot 3 uur	5 á 6
3-5 maanden	1,5 uur	2 uur	5

*de wakkere tijd is inclusief de voedingstijd

Ontslag

Uw kind mag weer mee naar huis als:

- U het huilgedrag van uw kind acceptabel vindt
- De 24-uurs zorg volgens u en de deskundigen op de afdeling acceptabel is verlopen
- De deskundigen het vertrouwen hebben dat de situatie thuis gehandhaafd kan blijven
- U het vertrouwen heeft dat u thuis de situatie ook aan kunt

De opname duurt meestal 1 week. Afhankelijk van de diagnose en behandeling kan dit langer of korter zijn.

Adviezen voor thuis

Rust en regelmaat: geef uw kind thuis ook de rust en regelmaat die gehanteerd is tijdens de opname. Afhankelijk van welke zorg tijdens de opname is aangeboden, volgens hetzelfde patroon thuis doorgaan. Hiervoor geeft de verpleegkundige u een dagschema mee. Hierbij kan het consultatiebureau Yunio Jeugd Gezondheidszorg (verder afgekort tot JGZ) ondersteuning bieden.

Nazorg

Wanneer u na de opname thuis komt, krijgt u de nodige ondersteuning van Yunio JGZ. De verpleegkundige van de kinderafdeling stuurt een overdracht naar Yunio JGZ, zodat zij op de hoogte zijn van uw situatie en hierop mogelijke acties kunnen ondernemen. Yunio JGZ is 24 uur per dag telefonisch bereikbaar voor vragen. Telefoonnummer 0900 9864. Daarnaast krijgt u een controleafspraak bij de kinderarts.

Belangrijk

Als ouders van een onrustige baby is het belangrijk om de volgende punten altijd in gedachten te houden:

- het is niet uw schuld dat uw kind veel huilt
- uw kind huilt, omdat het geen andere mogelijkheden heeft om te communiceren
- het is van belang om uw kind te leren kennen en begrijpen. Dit proces is moeilijk en heeft tijd nodig
- u zult vaak tips uit uw omgeving krijgen, maar geen kind is hetzelfde en niet alle tips zijn dus bruikbaar. Luister naar een persoon waar u vertrouwen in heeft.

Vragen

Heeft u nog vragen, stelt u deze dan gerust bij uw bezoek aan de kinderafdeling of neemt u telefonisch contact met ons op. Wij zijn bereikbaar op werkdagen van 08.00 – 16.00 uur op telefoonnummer 0543 54 44 95.

Toestemming voor een behandeling

Volgens de wet WGBO (Wet Geneeskundige Behandelingsovereenkomst) mag een behandeling alleen worden uitgevoerd als daar toestemming voor is gegeven door kind en/of ouders. Wie deze toestemming geeft is afhankelijk van de leeftijd van het kind. Om toestemming te kunnen geven moeten een kind en/of ouders de informatie van de behandelaar krijgen. Deze bespreekt in begrijpelijke taal:

- het doel van de opname
- de te verwachten resultaten
- de mogelijke risico's
- eventuele alternatieve behandelingen

In uw geval is uw kind jonger dan twaalf jaar en dan gelden de volgende regels volgens de WGBO:

- aan de ouders moet worden verteld wat er aan de hand is en wat er aan gedaan kan worden
- het zijn de ouders die toestemming moeten geven voor een onderzoek of behandeling

Meer over toestemming en informeren

Naast rechten, heb je als patiënt ook plichten. Men moet de zorgverlener altijd voldoende informeren, zodat deze een goede diagnose kan stellen. Meer informatie over deze rechten en plichten voor ouders, patiënten en hulpverleners vindt u op:

- www.kinderziekenhuis.nl
- in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt', verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiëntinformatie in de centrale hal van het ziekenhuis.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft uw kind recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: www.skbwinterswijk.nl.

Bezoekadres:
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk

Postadres:
Postbus 9005
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44
F 0543 52 23 95
info@skbwinterswijk.nl
www.skbwinterswijk.nl