

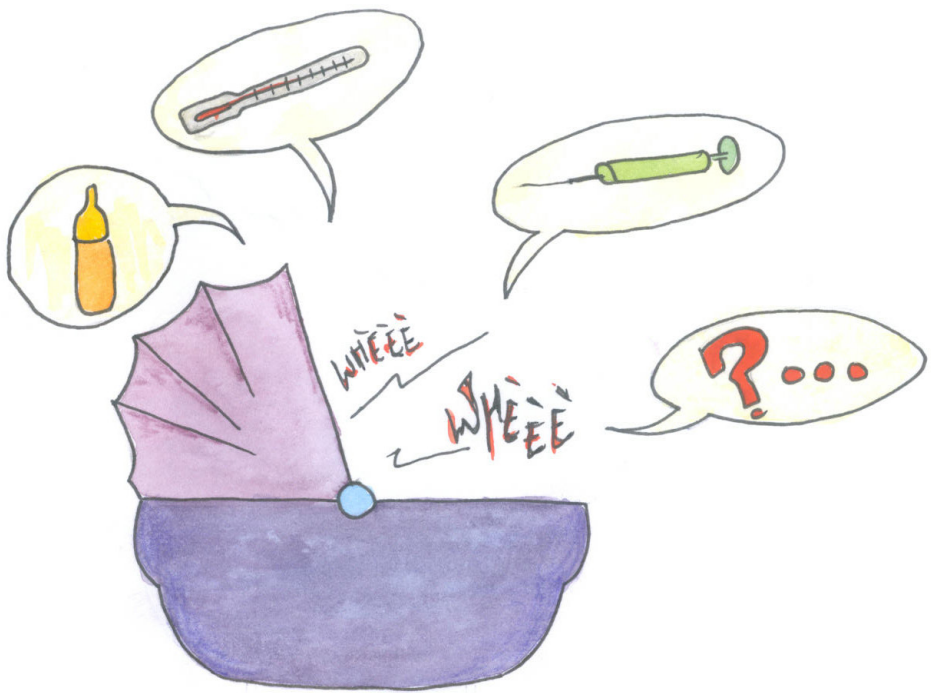
Infobrochure



Als je het niet meer ziet zitten ...

Omgaan met een huilende baby





Inhoud

Als je het niet meer ziet zitten.....	4
Huilen	5
Als huilen een probleem is	6
Voeden	6
Slapen	7
Signalen van je baby, goed om weten.....	8
Regelmaat	8
Hoe troosten	9
Genieten? Absoluut!	10
Nuttige tips.....	10
Thuis word je niet aan je lot overgelaten	11
Contactgegevens.....	12

Je baby is een jongen of een meisje. Maar omdat het vlotter leest, gebruiken wij in deze brochure telkens 'hij'.

© Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotocopie, microfilm of welke wijze ook, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van het Mariaziekenhuis vzw.

Illustraties: Greet Christens

Als je het niet meer ziet zitten

Je merkt dat je kindje veel huilt? Dan willen wij samen met jou op weg gaan om het huilen beter te begrijpen en een manier zoeken om het huilgedrag aan te pakken of ermee om te gaan.

Ons multidisciplinaire team (kinderartsen, verpleegkundigen, pedagogische medewerkers en kinderpsychologe) streeft ernaar om samen met jullie een troostplan op te stellen en uit te voeren om zo het huilen te begrijpen, leren op te vangen en verminderen.

Uiteraard zal de kinderarts je baby vooraf grondig onderzoeken en worden de nodige medisch-technische onderzoeken uitgevoerd.



Huilen

Om een troostplan op te stellen, moeten we eerst inzicht krijgen in het huilgedrag.

Huilen is een normaal gedrag bij baby's. Het stimuleert de interactie met de ouders. Huilen is een belangrijk communicatiemiddel van de baby. Het kan een uiting van onvrede en emoties zijn (vuile luier, honger, te warm, te koud, pijn). Vaak wenen baby's op het einde van de dag om de vele opgedane indrukken te verwerken.

Soms is het huilen van de baby het gevolg van een signaal dat niet opgemerkt werd (bijvoorbeeld honger, slaap, onvrede, angst).

Huilen is vaak héél individueel want iedere baby is uniek. De ene kan goed tegen prikkels uit de omgeving zoals geluiden, licht ... De andere heeft wat meer rust nodig. Iedere baby heeft zijn eigen temperament. Hiermee moeten we uiteraard rekening houden bij het opvangen van de huilbuien.



Wanneer een baby intens huilt, betekent dit niet altijd dat hij pijn heeft. We moeten zeker ook oog hebben voor andere mogelijke onderliggende oorzaken.

Als huilen een probleem is

Voor een huilende baby zorgen is zeker geen gemakkelijke opgave. Het huilen kan overweldigend zijn en daarom willen we samen met jou een troostplan opstellen.

Hierbij is belangrijk dat wij samen met de ouders het huilen observeren. Dit is cruciaal om signalen vóór het huilen op te merken en te herkennen. We maken een inschatting van het temperament van je baby en streven zoveel mogelijk regelmaat en rust na.

Het is belangrijk om het opgestelde troostplan consequent uit te voeren en vol te houden. Wondermiddelen bestaan niet, maar met deze aanpak boeken we samen zeker succes!

Voeden

Problemen rond voeding, voedingstechniek of onderliggende maagdarmsziekten kunnen mee aan de basis liggen van het huilen. De kinderarts zal dan ook de nodige onderzoeken uitvoeren om onderliggende medische oorzaken op te sporen en indien nodig te behandelen.

Wij staan als team ter beschikking om je te ondersteunen en om tips te geven rond de voedingsmomenten. Zowel bij borstvoeding als bij flesvoeding werken we eenduidig zodat iedereen dezelfde ondersteuning en tips geeft in samenspraak met onze kinderartsen.

Slapen

Vaak is het slaappatroon van de baby onregelmatig. Hij slaapt niet goed in of niet goed door, doet overdag steeds hazenslaapjes of maakt zichzelf telkens wakker door rondmaaiende armpjes.

Wij trachten de oorzaak hiervan op te sporen en werken samen met jou aan een gezond slaappatroon. Rust en regelmaat zijn immers zo belangrijk voor het 'wel-voelen' van je baby!

Het is belangrijk om samen met jou op weg te gaan, alleen lukt ons dit niet.

Jij kent je baby het best. Volhouden is de boodschap, het loont de moeite!

Signalen herkennen, goed om te weten

Om goed te kunnen troosten is het belangrijk dat de signalen die je baby geeft goed worden herkend.

Daarvoor leren we je aandachtig kijken en luisteren naar zijn lichaamstaal: wat je baby doet, de manier van reageren, de wijze van huilen en zo veel meer. Hieruit kunnen we dan afleiden waarom hij huilt en zo de nodige troost daarop afstemmen.

Regelmaat

Baby's groeien en leren heel veel in het eerste levensjaar. Hierbij is het belangrijk dat ze zich veilig en geborgen voelen. Door je baby regelmaat te bieden, creëer je een zekere voorspelbaarheid in de dagdagelijkse routine. Dit ervaart de baby als vertrouwd en zorgt voor een veilig gevoel.

Iedere baby is uniek, met zijn eigen temperament en ritme. Ieder kind ontwikkelt zich op zijn eigen tempo. Hiermee moeten we rekening houden bij het huilen en het opstellen van het troostplan.

Hoe troosten?

Om je baby te leren kennen, observeren we hem/haar eerst gedurende 24 uur. Hierbij kijken we ook aandachtig naar de interactie tussen ouders en baby. Door dit te doen kunnen we een troostplan opstellen, aangepast aan je noden.

We willen je niet overstelpen met tips. Dus gaan we stap voor stap troosttips aanreiken, toepassen en vooral 'volhouden'!

Troosten is een natuurlijke reactie die men heeft wanneer een baby huilt. Probeer evenwel niet onmiddellijk te reageren bij de aanvang van het huilen want dit remt zijn zelfstandigheid. Wacht best even en kijk of je baby zelf al een beetje tot rust kan komen. Hierbij kunnen we ook helpen. Daarna kan je je baby wel opnemen en troosten. Dan wordt dit vaker als beloning ervaren.

Probeer ook zo veel mogelijk contact met jullie baby te hebben wanneer hij niet huilt.



Genieten? Absoluut!

Als je baby minder gaat huilen, kan je ook weer meer genieten.

Hierbij is het ook belangrijk om in interactie te gaan met je 'rustige' baby.

Daarom kan je baby in het ziekenhuis alvast genieten van een babymassage die wij aanbieden. Een brochure daarover kan je vragen op de kinderafdeling.

Nuttige tips

We willen nog enkele nuttige tips meegeven die er zeker toe bijdragen dat je baby zich goed voelt. Een geurdoekje in bed stelt gerust, het is vertrouwd en voelt daardoor veilig aan. Baby's houden van warmte. Praat zachtjes met je baby.

Neem tijd voor jezelf, laat je ondersteunen door mensen uit je omgeving. Happy ouders, happy baby! Doe regelmatig een babymassage, dit is volop genieten!

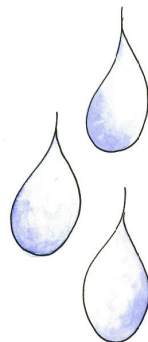
Thuis word je niet aan je lot overgelaten

Omgaan met huilen in het ziekenhuis is natuurlijk nog iets anders dan thuis. Daar wachten ook andere gezinsleden of taken.

We werken daarom samen met collega's van de zorginstelling Kind & Gezin en vroedvrouwen van het Wit-Gele Kruis Limburg. Zij zijn vertrouwd met onze werking en zorgen voor verdere ondersteuning thuis.

Indien je wilt dat een vroedvrouw van het Wit-Gele Kruis je verder begeleidt, verbinden zij zich ertoe om al binnen de 3 dagen na ontslag uit het ziekenhuis een eerste huisbezoek te brengen. Volgende afspraken gebeuren steeds in overleg met jou. Op regelmatige tijdstippen gebeurt er een overdracht van informatie van je baby naar de kinderarts.

De dienstverlening van Kind en Gezin gebeurt na telefonisch contact met jouw gezin. Hun dienstverlening is gratis en ook de kosten voor de vroedvrouw van het Wit-Gele Kruis worden volledig en rechtstreeks door je mutualiteit betaald.



➤ **Ons team staat voor je klaar!**

Ons team bestaat uit kinderartsen, een kinderpsychologe, een hoofdverpleegkundige, pedagogische medewerkers en verpleegkundigen.

Tel 011 826 341

Contactgegevens Vroedvrouwenteam Wit-Gele Kruis:
Tel 089 36 00 85.



Versie: 19 juli 2018