

Troosten en slapen

Met de Happiest Baby-methode



Troosten in 5 stappen met de Happiest Baby-methode

In deze folder leer je meer over het huilen van je baby en hoe je hem/haar kunt troosten. Alle baby's huilen en dat is normaal. Door te huilen vertelt je baby dat hij iets nodig heeft, zoals een schone luier, voeding, of aandacht. Je baby heeft jou nodig om getroost te worden. De Happiest Baby-methode kan jou hierbij helpen.

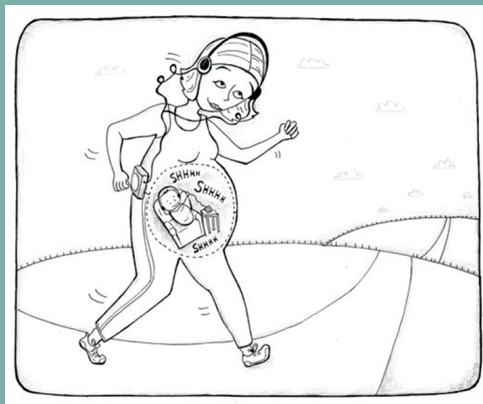
De Happiest Baby-methode

Na de geboorte moet je baby wennen aan het leven buiten de baarmoeder. Je baby zal veel nieuwe dingen horen, zien en voelen. In de buik voelde je baby zich veilig en vertrouwd. De Amerikaanse kinderarts Harvey Karp heeft een manier bedacht om baby's te troosten: de Happiest Baby-methode. Met deze methode leer je in 5 stappen hoe je baby zich ook na de geboorte veilig, vertrouwd en getroost kan voelen.

De 5 stappen worden de "5 S-en" genoemd. Door deze stappen lijkt het voor je baby alsof hij nog in de baarmoeder zit. Baby's van 0 tot 4 maanden oud worden daar rustig van: er ontstaat een automatische troostreactie.

Dit zijn de 5 stappen:

Engels	Nederlands	In de baarmoeder
Swaddling	Inbakeren	Weinig ruimte
Side/stomach	Op de zij of buik troosten	Foetushouding
Shushing	Shhhhh zeggen	Suizend geluid
Swinging	Wiegen/wiebelen	Veel bewegingen
Sucking	Zuigen op speen/vinger	Zuigen



Stappenplan: de 5s-en

De 5 S'en doe je stap voor stap:

1. Je begint met je baby inbakeren.
2. Je legt je baby op zijn zij of buik.
3. Je maakt een hard SHHH geluid naast het oor van je baby.
4. Je maakt kleine wieg/wiebelbewegingen.
5. Je geeft je baby een speen/vinger.

Stap 1. Inbakeren

Je hebt een grote vierkante katoenen of flanelen doek nodig. De doek is minimaal 1 meter lang en 1 meter breed. De stof mag niet te dik zijn en moet wat rek hebben. Probeer het inbakeren eerst op een pop of als je baby rustig is. Dat is makkelijker.

1. Leg de doek op een veilige plek, met de punt naar boven.
2. Vouw de bovenste punt omlaag.
3. Leg je baby op de doek.
4. Leg het nekje van je baby iets boven de rand van de doek.



5. Leg 1 armpje van je baby recht tegen zijn lichaam. Pak aan die kant de bovenkant van de doek. Het armpje mag niet gebogen zijn. Vaak werken baby's niet mee. Masseer dan zachtjes de armen. Trek de doek strak over het bovenste gedeelte van het bovenarmpje. De voorkant moet lijken op de helft van een V-hals.

6. Leg de doek aan de andere kant onder de rug en billetjes van de baby. Laat het andere armpje vrij. Trek de stof aan de kant van het vrije armpje wat strakker. Dan zit de doek strakker om de schouder.



Schrik niet als je baby harder huult. Het inbakeren doet geen pijn en de stof zit niet te strak.

7. Leg het andere armpje tegen het lichaam van je baby.

8. Pak de onderste punt van de doek. Trek de punt over de andere schouder van je baby heen. Trek de punt niet te strak omhoog. Er moet nog ruimte bij de benen zijn. Je baby moet zijn benen kunnen bewegen. De voorkant lijkt nu op een hele V-hals.



9. Stop de punt tussen de schouderjes en de doek die onder de baby ligt.



10. Houd het armpje van je baby weer vast. Pak de bovenkant van de doek.



Trek hem strak over de borst van je baby.



Leg nu je andere hand op de V-hals zodat de doek strak blijft zitten.



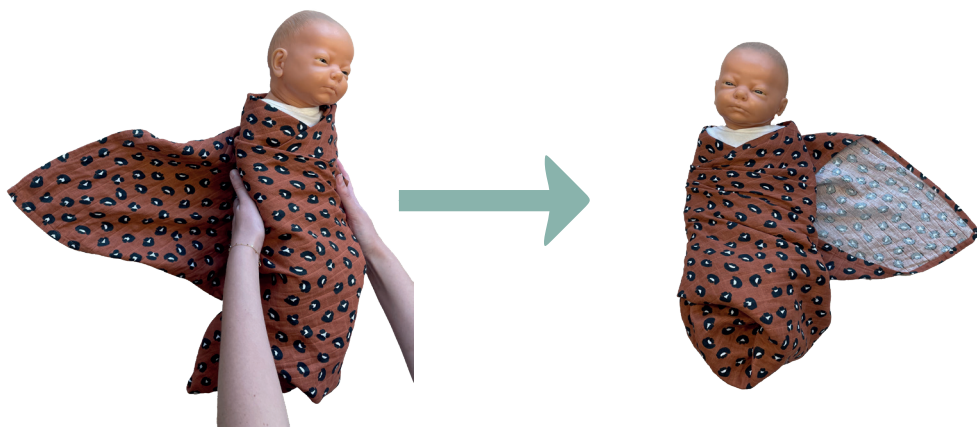
11. Pak met de hand die vrij is de laatste punt van de doek, en trek deze omhoog. Je ziet nu een vouw in de doek (zie pijl).



12. Trek de punt van de doek over de vouw heen. Deze punt gaat schuin omhoog.



13. Trek de punt langs het eerst ingepakte armpje, en achter de rug langs tot je de punt weer ziet.



14. Houd je baby vast met je ene hand en trek aan de punt met je andere hand.



15. Trek de punt over het tweede ingepakte armpje. Stop de punt in de doek op de borst van je baby.



Let op: De armpjes moeten strak tegen het lichaam liggen. Als de armen gebogen zijn, werkt het inbakeren niet. De doek moet los bij de beentjes zijn.

Je baby veilig inbakeren

- Er passen 2 tot 3 vingers tussen de borst van je baby en de doek.
- Niet inbakeren bij koorts, pijn, ziek zijn of na vaccinatie
- De inbakerdoek vervangt 1 lakentje in bed. Zorg dat je baby het niet te warm heeft.
- Voel aan zijn nek en oortjes. Zijn deze rood, warm of zweterig? Trek dan kleding uit bij je baby.
- Bij warm weer hoeft je baby alleen een luier aan in de doek.
- Doe geen muts op bij je baby. Je baby moet kunnen afkoelen via zijn hoofd.
- De inbakerdoek mag niet tegen het gezicht van je baby komen. Een baby kan dan denken dat hij voeding krijgt.
- Leg je baby ingebakerd altijd op zijn rug in bed.

Stap 2. Je baby op de zij of op de buik vasthouden

Je baby vindt het fijn als hij op zijn zij of buik op je arm ligt. Dit gaat de schrikreflex tegen. Dit kan op verschillende manieren. Zie stap 4 voor andere houdingen dan op dit plaatje.



Zorg ervoor dat je baby niet van je arm kan rollen. Je baby kan ook op zijn zij op je schoot of tegen je schouder liggen. Je baby moet altijd op zijn rug slapen. De kans op wiegendood is dan het kleinst.

Stap 3. Je baby sussen

In de baarmoeder hoorde je baby veel geluid. Als je dit geluid nadoet, wordt de baby rustig.



- Sus door op luide toon “Ssshhh” te zeggen. Doe dit dichtbij het oor van je baby. Sus harder dan het huilen van je baby. Anders hoort je baby alleen zijn eigen huilen.
 - Sus zachter als je baby minder huilt.
 - Stop met sussen als je baby niet meer huilt.
 - Huilt je baby weer? Begin weer met sussen of zet een white noise-geluid (witte ruis: kalmerend geluid zoals föhn/stofzuiger) aan. White noise klinkt ook als het geluid in je baarmoeder.
 - De ene keer moet je langer sussen dan de andere keer.
-

Stap 4. Je baby wiegen/wiebelen

Baby's zijn dol op beweging, ook bij troosten.

- Leg je baby op zijn zij op je onderarm. Laat het hoofdje in je hand rusten. Het hoofdje van je baby moet in een rechte lijn met zijn lichaam zijn.
 - Ondersteun het hoofdje. Het hoofdje moet nog wel kunnen wiebelen. Wiebelen betekent heen en weer bewegen, als een puddinkje.
 - Je wiebelt met kleine snelle bewegingen. Je wiebelt ongeveer 1 centimeter heen en weer. Je wiebelt vooral het hoofdje.
-



Let op: Als je boos bent, stop dan met de 5 S'en. Leg je baby dan op een veilige plek, in zijn bedje of in de box. Probeer zelf rustig te worden. Lukt het niet om rustig te worden of blijft je baby huilen? Vraag dan iemand om hulp. Schud je baby nooit. Laat je baby huilen tot er hulp is.

Meer manieren om te wiegen

Manier 1

Leg je onderarmen op je bovenbenen. Leg je baby op beide onderarmen in je schoot op zijn zij. Houd zijn hoofdje in je handen. Beweeg je knieën snel heen en weer.



Manier 2

Je baby kan ook tegen je borst of schouder liggen. De baby ligt dan met zijn buik tegen jouw schouder. Zorg dat zijn mond en neus vrij zijn om te ademen. Zorg dat je het hoofdje ondersteunt. Met je andere hand geef je rustig klopjes onder zijn billen.

Stap 5. Je baby laten zuigen

Je baby troost zichzelf door te zuigen. Hij kan zuigen op een speen of op je vinger. Als je baby zuigt, blijft hij langer kalm. Een speen helpt ook bij het slapen.

Tip: Trek zacht aan de speen als je baby op de speen zuigt. Gaat je baby harder zuigen? Trek nog een paar keer zacht aan de speen. Je baby zal nu langer op de speen blijven zuigen.



Deze informatie komt voort uit het project 'Troosten en slapen voor álle ouders in de JGZ'.

Het is gemaakt samen met jeugdgezondheidszorgprofessionals en ouders.

Het project is een samenwerking van Amsterdam UMC, GGD Hollands Noorden, Ouder- en Kindteams Amsterdam en Rondom de Geboorte.

Vormgeving door Yves le Sage



Academische Werkplaats
Jeugd en Gezondheid



Ouder- en Kindteams
Amsterdam