

De ritmekaart

Een objectieve kijk op
huilen, slaapjes, voedingen,
ontlasting



De ritmekaart

Als je baby veel huilt, slecht slaapt of het moeilijk heeft, kan het nuttig zijn zijn ritme eens in kaart te brengen om een objectieve kijk te krijgen op het functioneren van je baby. Gedurende minstens 3 dagen noteer je hoe het dagritme van je baby eruit ziet wat betreft slapen, huilen, voeding en ontlasting. Het lijkt veel werk maar gaat eigenlijk best vlot aan de hand van de Ritme-kaart en een rood, oranje en groen potlood..

Hoe gebruik je de ritmekaart?

Print eerst de Ritmekaart. Hierop vind je 3 dagen, per half uur onderverdeeld.

- Maak hele of halve uren waarop je baby slaapt **groen**
- Maak deze waarop je baby onrustig en huilerig maar troostbaar is **oranje**
- Maak de momenten van ontroostbaar huilen **rood (*)**

Onder het rooster is er ruimte voor bijzonderheden

- Duid elke Voeding aan met een **V** onder het betreffende uur
- Duid elke Ontlasting aan met een **O** onder het betreffende uur
- Duid elke natte luier aan met een **P** (Plassen)
- Onder het rooster vind je ruimte om situaties of bijzonderheden te noteren, zoals:
 - in slaap gevallen in de auto/ in de drager/in eigen bedje
 - wakker in het wippertje/op het speelkleed/in mama's of papa's armen
 - bijzonderheden: vaccinatie/voedingsaanpassing, start medicatie, erg drukke omgeving,...

Opmerking:

Inkleuren hoeft niet, een lijn trekken volstaat. Op wakkere, tevreden momenten, hoef je niets in te vullen.

Nut van de ritmekaart?

- Je krijgt een objectieve weergave van de feiten: op sommige dagen ben je zo uitgeput dat een half uur huilen eindeloos lijkt te duren, terwijl je het op andere dagen net wat beter aankan om je baby enkele uren te troosten. Terugkijken op een week en alles onthouden is vaak erg moeilijk en subjectief.
- Wanneer je hulp inroept van een arts of andere behandelaar, krijgt deze meteen een beeld over het patroon waarin je kindje functioneert.
- Als er behandeling wordt opgestart, voeding wordt veranderd of medicatie wordt toegediend kan je beter en objectiever evalueren wat er precies verandert en wat niet.

Wat leer je uit de ritmekaart?

- SLAPEN: Hoeveel uur/dag slaapt je baby?
- HUILEN: Hoeveel uur/dag huilt je baby en wanneer vooral?
 - tijdens of kort na een voeding: vaak bij oprispingen of refluxklachten
 - 1-1,5 na de maaltijd of voor een ontlasting: eerder bij krampjesende van de dag/"huiluurtje": dit is dikwijls het moment van loslaten/verwerken van de dag/trauma-huilen
- RITME: Is er enige regelmaat in slaapjes, voedingen, ontlastingen, huilgedrag?

Een pasgeboren baby heeft natuurlijk nog geen vaste voedings- of slaaptijden. Elke dag ziet er met andere woorden anders uit dan de vorige dag en dat is helemaal prima.

Maar soms kan het ritme compleet zoek zijn: je baby houdt de dag voor de nacht of is uren aan een stuk wakker. De dag is een aaneenschakeling van onduidelijke slaap- en eetmomenten en je baby voelt zich duidelijk niet comfortabel. Op zo'n moment kan het nodig zijn de vicieuze cirkel even te doorbreken en je baby naar een ritme te helpen waar jullie je weer fijn bij voelen.


Ritmekaart



	8u	9u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u	21u	22u	23u	24u	1u	2u	3u	4u	5u	6u	7u	
Dag 1																									

Dag 2	8u	9u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u	21u	22u	23u	24u	1u	2u	3u	4u	5u	6u	7u	

Dag 3	8u	9u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u	21u	22u	23u	24u	1u	2u	3u	4u	5u	6u	7u	


Slapen


Huilerig
(troostbaar)


Huilerig
(ontroostbaar)


Voeding


Ontlasting


Plassen