



Wilhelmina Ziekenhuis Assen
Vertrouwd en dichtbij

Voor ouders

Huidagboekje

Naam:

Geboortedatum:

Startdatum:

Het huilboekje is een hulpmiddel om inzicht te krijgen in het huilgedrag van uw kind. Een week lang kunt u in het boekje bijhouden wanneer uw kind huilt, slaapt, een voeding krijgt en ‘gewoon’ wakker is.

Voor iedere dag is er een apart schema. Aan de hand van de voorbeeldsituatie is te zien hoe u het schema kunt invullen.

Op de huilmomenten wordt u bovendien gevraagd te noteren hoe hard uw kind huilt, wat (misschien) de reden is van het huilen, wat u hebt gedaan toen uw kind huilde en hoe uw kind daarop reageerde.

Tot slot kunt u aangeven hoe u de dag ervaren hebt.

Bij het invullen van de schema's wordt u verzocht de volgende codes te gebruiken:

- slapend : —
 - wakker : ■
 - huilend : ■
 - voeding : V
-

Voorbeeld: Jesper, acht weken oud, zoon van Sanne en Peter

Om half één 's nachts begint Jesper te huilen. Sanne en Peter denken dat hij krampjes heeft. Hij wordt opgepakt en valt al snel weer op de arm in slaap. Zodra hij in bed gelegd wordt, is hij weer wakker. Als hij een speen krijgt, valt hij meteen weer in slaap.

Vervolgens wordt hij twee keer na drie kwartier huilend wakker en twee keer na anderhalf uur. Steeds wanneer hij wakker wordt, krijgt hij een speen en slaapt daarna weer verder.

Om kwart voor zes is hij niet meer te troosten met een speen en krijgt hij zijn voeding.

Na de voeding valt hij weer snel in slaap, maar wordt na drie kwartier weer huilend wakker. Sanne en Peter denken dat hij is uitgeslapen, maar als ze hem een speen geven, slaapt hij toch weer verder.

Om half negen begint hij te huilen. Hij krijgt weer een voeding en ligt daarna een tijdje om zich heen te kijken. Na een kwartier begint hij te jengelen en wordt hij in bed gelegd.

Hij valt in slaap en wordt na drie kwartier krijsend wakker. Sanne en Peter laten hem liggen en geven alleen een speen. Hij begint fanatiek te zuigen en valt na ongeveer een kwartier weer in slaap.

Om elf uur wordt hij jengelend wakker. Hij is klaar met slapen en wordt in bad gedaan. Tijdens het badderen is hij vrolijk. Na het bad krijgt hij weer een voeding en praten en spelen Sanne en Peter wat met hem.

Om twaalf uur begint Jesper duidelijk moe te worden. Hij wordt in bed gelegd, maar het lukt hem niet om te gaan slapen. Als hij een speen krijgt, begint hij hard te zuigen. Wanneer hij de speen verliest, begint hij direct te krijsen. Hij kan moeilijk tot rust komen. Sanne doet de gordijnen dicht en blijft nog een poosje op de kamer, terwijl ze rustig wat spulletjes opruimt. Na een minuut of tien valt hij in slaap.

Tussen vijf uur en negen uur is Jesper onrustig en huilerig. (Dat is vaak zo rond deze tijd.) Een paar keer valt hij kort in slaap. Twee keer krijgt hij een voeding. Rond negen uur valt hij in een rustige slaap en slaapt dan twee uur achter elkaar. Om half twaalf krijgt hij weer een voeding.

Voorbeelddag

Schema nacht

00.00 uur →	01.00 uur →	02.00 uur →	03.00 uur →	04.00 uur →	05.00 uur →
— — ■ —	— ■ — —	■ — — —	— — ■ —	— — — —	■ — — ■

Schema ochtend

06.00 uur →	07.00 uur →	08.00 uur →	09.00 uur →	10.00 uur →	11.00 uur →
V — — —	■ — — —	— — ■ V	■ ■ — —	■ — — —	■ ■ ■ V

Schema middag

12.00 uur →	13.00 uur →	14.00 uur →	15.00 uur →	16.00 uur →	17.00 uur →
■ ■ — —	— ■ — —	— — — ■	V ■ ■ —	— — — —	■ ■ V ■

Schema avond

18.00 uur →	19.00 uur →	20.00 uur →	21.00 uur →	22.00 uur →	23.00 uur →
■ — — ■	— — ■ ■	■ ■ ■ V V	■ — — —	— — — —	— — V V

■ = huilen ■ = wakker — = slapen V = voeding

Huilmomenten voorbeeldag

Tijd van - tot	Soort huilen Bijv.: jengelen, huilen, krijsen	Bijzonderheden Bijv.: moe, zuig- behoefte, krampjes	Actie Bijv.: oppakken, voeden, speen geven	Effect Bijv.: rustig, in slaap vallen, vrolijk
00.30 - 00.45	krijsen	krampjes?	op de arm, weer in bed, speen	in slaap, weer wakker, in slaap
01.15 - 01.20	huilen	wil zuigen	speen	in slaap
02.00 - 02.05	huilen	wakker?	speen	in slaap
03.30 - 03.35	huilen	wakker?	speen	rustig
05.00 - 05.05	huilen	honger?	speen	in slaap
05.45	krijsen	honger?	voeding	rustig
07.00	huilen	wakker?	speen	in slaap
11.00	jengelen	wakker?	bad, spelen,	vrolijk
12.00 - 12.20	huilen	moe, slapen lukt niet	speen, opruimen, gordijnen dicht	rustig, in slaap
17.00 - 17.30	huilen	onrustig, krampjes?	op de arm	blijft onrustig
19.30-20.30	huilen en krijsen	overstrekt, geprikkelde	op de arm, in de wandelwagen	blijft onrustig

Hoe vindt u dat de dag is verlopen?

goed matig slecht

Welke patronen kunt u ontdekken in de dag?

Jesper wordt regelmatig na drie kwartier wakker. Hij begint dan te huilen. Als hij opgepakt wordt, valt hij weer in slaap. Zodra hij in bed gelegd wordt, begint hij opnieuw te huilen. Jesper heeft veel zuigbehoefte. Een speentje helpt goed. Tussen 17.00 uur en 21.00 uur is Jesper onrustig.

Dag 1, datum

Schema nacht

00.00 uur →	01.00 uur →	02.00 uur →	03.00 uur →	04.00 uur →	05.00 uur →

Schema ochtend

06.00 uur →	07.00 uur →	08.00 uur →	09.00 uur →	10.00 uur →	11.00 uur →

Schema middag

12.00 uur →	13.00 uur →	14.00 uur →	15.00 uur →	16.00 uur →	17.00 uur →

Schema avond

18.00 uur →	19.00 uur →	20.00 uur →	21.00 uur →	22.00 uur →	23.00 uur →

■ = huilen

■ = wakker

— = slapen

V = voeding

Dag 2, datum

Schema nacht

00.00 uur →	01.00 uur →	02.00 uur →	03.00 uur →	04.00 uur →	05.00 uur →

Schema ochtend

06.00 uur →	07.00 uur →	08.00 uur →	09.00 uur →	10.00 uur →	11.00 uur →

Schema middag

12.00 uur →	13.00 uur →	14.00 uur →	15.00 uur →	16.00 uur →	17.00 uur →

Schema avond

18.00 uur →	19.00 uur →	20.00 uur →	21.00 uur →	22.00 uur →	23.00 uur →

■ = huilen

■ = wakker

— = slapen

V = voeding

Huilmomenten dag 2

Tijd van - tot	Soort huilen Bijv.: jengelen, huilen, krijsen	Bijzonderheden Bijv.: moe, zuig- behoefte, krampjes	Actie Bijv.: oppakken, voeden, speentje geven	Effect Bijv.: rustig, in slaap vallen, vrolijk

Hoe vindt u dat de dag is verlopen?

goed matig slecht

Welke patronen kunt u ontdekken in de dag?

Dag 3, datum

Schema nacht

00.00 uur →	01.00 uur →	02.00 uur →	03.00 uur →	04.00 uur →	05.00 uur →

Schema ochtend

06.00 uur →	07.00 uur →	08.00 uur →	09.00 uur →	10.00 uur →	11.00 uur →

Schema middag

12.00 uur →	13.00 uur →	14.00 uur →	15.00 uur →	16.00 uur →	17.00 uur →

Schema avond

18.00 uur →	19.00 uur →	20.00 uur →	21.00 uur →	22.00 uur →	23.00 uur →

■ = huilen

■ = wakker

— = slapen

V = voeding

Huilmomenten dag 3

Tijd van - tot	Soort huilen Bijv.: jengelen, huilen, krijsen	Bijzonderheden Bijv.: moe, zuig- behoefte, krampjes	Actie Bijv.: oppakken, voeden, speentje geven	Effect Bijv.: rustig, in slaap vallen, vrolijk

Hoe vindt u dat de dag is verlopen?

goed matig slecht

Welke patronen kunt u ontdekken in de dag?

Dag 4, datum

Schema nacht

00.00 uur →	01.00 uur →	02.00 uur →	03.00 uur →	04.00 uur →	05.00 uur →

Schema ochtend

06.00 uur →	07.00 uur →	08.00 uur →	09.00 uur →	10.00 uur →	11.00 uur →

Schema middag

12.00 uur →	13.00 uur →	14.00 uur →	15.00 uur →	16.00 uur →	17.00 uur →

■ = huilen ■ = wakker — = slapen V = voeding

Schema avond

18.00 uur →	19.00 uur →	20.00 uur →	21.00 uur →	22.00 uur →	23.00 uur →

■ = huilen ■ = wakker — = slapen V = voeding

Huilmomenten dag 4

Tijd van - tot	Soort huilen Bijv.: jengelen, huilen, krijsen	Bijzonderheden Bijv.: moe, zuig- behoefte, krampjes	Actie Bijv.: oppakken, voeden, speentje geven	Effect Bijv.: rustig, in slaap vallen, vrolijk

Hoe vindt u dat de dag is verlopen?

goed matig slecht

Welke patronen kunt u ontdekken in de dag?

Dag 5, datum

Schema nacht

00.00 uur →	01.00 uur →	02.00 uur →	03.00 uur →	04.00 uur →	05.00 uur →

Schema ochtend

06.00 uur →	07.00 uur →	08.00 uur →	09.00 uur →	10.00 uur →	11.00 uur →

Schema middag

12.00 uur →	13.00 uur →	14.00 uur →	15.00 uur →	16.00 uur →	17.00 uur →

Schema avond

18.00 uur →	19.00 uur →	20.00 uur →	21.00 uur →	22.00 uur →	23.00 uur →

■ = huilen

■ = wakker

— = slapen

V = voeding

Huilmomenten dag 5

Tijd van - tot	Soort huilen Bijv.: jengelen, huilen, krijsen	Bijzonderheden Bijv.: moe, zuig- behoefte, krampjes	Actie Bijv.: oppakken, voeden, speentje geven	Effect Bijv.: rustig, in slaap vallen, vrolijk

Hoe vindt u dat de dag is verlopen?

goed matig slecht

Welke patronen kunt u ontdekken in de dag?

Dag 6, datum

Schema nacht

00.00 uur →	01.00 uur →	02.00 uur →	03.00 uur →	04.00 uur →	05.00 uur →

Schema ochtend

06.00 uur →	07.00 uur →	08.00 uur →	09.00 uur →	10.00 uur →	11.00 uur →

Schema middag

12.00 uur →	13.00 uur →	14.00 uur →	15.00 uur →	16.00 uur →	17.00 uur →

Schema avond

18.00 uur →	19.00 uur →	20.00 uur →	21.00 uur →	22.00 uur →	23.00 uur →

■ = huilen

■ = wakker

— = slapen

V = voeding

Huilmomenten dag 6

Tijd van - tot	Soort huilen Bijv.: jengelen, huilen, krijsen	Bijzonderheden Bijv.: moe, zuig- behoefte, krampjes	Actie Bijv.: oppakken, voeden, speentje geven	Effect Bijv.: rustig, in slaap vallen, vrolijk

Hoe vindt u dat de dag is verlopen?

goed
 matig
 slecht

Welke patronen kunt u ontdekken in de dag?

Dag 7, datum

Schema nacht

00.00 uur →	01.00 uur →	02.00 uur →	03.00 uur →	04.00 uur →	05.00 uur →

Schema ochtend

06.00 uur →	07.00 uur →	08.00 uur →	09.00 uur →	10.00 uur →	11.00 uur →

Schema middag

12.00 uur →	13.00 uur →	14.00 uur →	15.00 uur →	16.00 uur →	17.00 uur →

Schema avond

18.00 uur →	19.00 uur →	20.00 uur →	21.00 uur →	22.00 uur →	23.00 uur →

■ = huilen

■ = wakker

— = slapen

V = voeding

Huilmomenten dag 7

Tijd van - tot	Soort huilen Bijv.: jengelen, huilen, krijsen	Bijzonderheden Bijv.: moe, zuig- behoefte, krampjes	Actie Bijv.: oppakken, voeden, speentje geven	Effect Bijv.: rustig, in slaap vallen, vrolijk

Hoe vindt u dat de dag is verlopen?

goed matig slecht

Welke patronen kunt u ontdekken in de dag?

Wilhelmina Ziekenhuis Assen

Europaweg-Zuid 1

Postbus 30.001

9400 RA Assen

Telefoon (0592) 32 55 55

www.wza.nl

© 2017 WZA