

VOORBEELD RITMES VOOR 0-5 JAAR

Leer jouw kindje een fijn ritme aan op
een liefdevolle en praktische manier.



LITTLE SLEEPERS
KINDERSLAAPCOACH

Geschreven door Kinderslaapcoach Tanja Veldhuizen | Little Sleepers
WWW.LITTLESLEEPERS.NL

INHOUD

2	INHOUD
3	OVER MIJ
5	WAAROM EEN RITME BELANGRIJK IS
7	ALLES OVER DE BEDTIJDROUTINE
10	VOORBEELDRITME 3 - 6 WEKEN
11	VOORBEELDRITME 6 - 9 WEKEN
12	VOORBEELDRITME 9 - 12 WEKEN
14	VOORBEELDRITME 12 - 16 WEKEN
15	VOORBEELDRITME 4 MAANDEN
16	VOORBEELDRITME 5 MAANDEN
18	VOORBEELDRITME 6 MAANDEN
19	VOORBEELDRITME 7 MAANDEN
20	VOORBEELDRITME 8 - 12 MAANDEN
22	VOORBEELDRITME 12 - 18 MAANDEN
23	VOORBEELDRITME 18 - 24 MAANDEN
24	VOORBEELDRITME 2 - 3 JAAR
25	VOORBEELDRITME 3 - 5 JAAR
26	OVERZICHTSPAGINA
28	VEELGESTELDE VRAGEN
30	NAWOORD & CONTACTINFORMATIE

Lieve ouder,

Als kinderslaapcoach heb ik maar één missie: zo veel mogelijk ouders helpen aan een fijne nachtrust. Dit doe ik door praktische adviezen te geven om jouw kindje liefdevol te leren slapen.

De afgelopen jaren heb ik veel kennis opgedaan over gedrag, hechting, ritme en de wetenschap achter slaap. Als geen ander weet ik hoe ontzettend vermoeiend het is als jouw kindje slecht slaapt. Eindeloos wiegen, laten huilen, iets in voeding veranderen: als ouder doe je er alles aan om jouw kindje te laten slapen. Al deze kennis wil ik ontzettend graag met je delen, en om die reden heb ik me laten opleiden tot gecertificeerd kinderslaapcoach bij Baby Sleep Consultant en ben ik Little Sleepers gestart. Ik geloof in een holistische aanpak, hiermee bedoel ik dat er veel factoren zijn zoals voeding, slaapomgeving, jouw gezinssamenstelling en dagindeling die slaap beïnvloeden. Als dit in balans is dan kun je een ritme vinden wat bij jouw kindje past.

Als (toekomstige) ouder leer je van je verloskundige en kraamhulp over zwanger zijn, de kraamweek, (borst)voeding en de bevalling, maar niemand legt je uit hoe een kindje slaapt. Wat zijn logische tijden voor dutjes, hoe lang slaapt een kindje en wat doe ik wel en niet voor, tijdens en ná een slaapmoment? Dit e-book geeft jou inzicht in het ritme van een kindje van 0 – 5 jaar. Je vindt voorbeeldritmes voor alle leeftijden op het gebied van dutjes, bedtijd en (nacht)voedingen. Daarnaast leer je de basis van een fijne bedtijdroutine en ik geef antwoord op de meest gestelde vragen.

Heb je meer hulp nodig? Dan ben je geholpen met één van mijn e-books in een specifieke leeftijdscategorie. Blijft het lastig om jouw kindje goed te laten slapen? Dan is een videoconsult of persoonlijk traject misschien meer geschikt.

Heel veel succes, zet hem op en een hele fijne nachtrust gewenst!

Liefs,

Tanja
Little Sleepers

info@littlesleepers.nl
www.littlesleepers.nl

LITTLE SLEEPERS
KINDERSLAAPCOACH





WAAROM EEN RITME BELANGRIJK IS

In dit e-book vind je allerlei voorbeeldritmes die in de basis weergeven wat een gemiddeld dagritme is. Je leest dit e-book waarschijnlijk dan ook omdat je wat meer houvast nodig hebt en graag wilt weten wat het beste bij de leeftijd van jouw kindje past. Graag leg ik je uit waarom een goed ritme belangrijk is.

VOORDELEN VAN EEN RITME

Tegenwoordig wordt veel gesproken over natuurlijk ouderschap en het ritme van jouw kindje volgen. Dat is in de basis een hele mooie en liefdevolle gedachte, maar in de praktijk soms lastig haalbaar voor ouders. Baby's worden niet geboren met de vaardigheid om zelfstandig in slaap te vallen of een fijn ritme te creëren, dit is een vaardigheid die ze kunnen leren en waarin je als ouder kan ondersteunen. Soms gaat dat vanzelf, maar er kan ook veel onrust zijn. Je gaat dan continu twijfelen waar je goed aan doet en wat jouw kindje nodig heeft, wat meestal alleen maar meer onrust creëert. Dit e-book geeft inzicht in het ritme van een baby, dreumes, peuter en kleuter. Het is een tool om meer rust en energie binnen jouw gezin te creëren. Met een ritme creër je een voorspelbare dagindeling, met zo veel mogelijk vaste en herkenbare tijden van voeding en dutjes. Weg met de twijfels! Het is niet zo dat je jouw kindje geforceerd in een ritme stopt, maar mijn visie is dat je als ouder wel de kaders bepaalt om jouw kindje op die manier zo gelukkig mogelijk te maken.

DE EERSTE 4 MAANDEN

De eerste vier maanden in het leven van jouw kindje ligt de focus vooral op de basis: hechting, voeding en elkaar leren kennen. Er zijn vele manieren om een goede basis te leggen, daarvoor is mijn Little Sleepers newborn e-book heel geschikt. Toch vind je in dit e-book ook een aantal voorbeeldritmes voor 0 - 16 weken zodat je kunt zien waar je ongeveer aan toe bent in de eerste maanden en wat ik zou aanbevelen voor deze leeftijd.

VANAF 4 MAANDEN

Vanaf de leeftijd van vier maanden kan er stapsgewijs worden gewerkt aan meer herkenbaarheid in de dag bij dutjes en voedingsmomenten, het wordt dan steeds belangrijker en makkelijker. Vanaf vier maanden ga je toewerken naar een ritme met drie dutjes, vanaf 8 maanden gaat dat alweer naar twee dutjes. De voorbeeldritmes zijn er op gemaakt om deze overgangen zo soepel mogelijk te maken, bijvoorbeeld door een lang middagdutje te stimuleren.

Goede dutjes stimuleren inslapen en doorslapen. Als de dutjes op de juiste tijden zijn, de goede lengte hebben en de wakkertijd wordt gehanteerd zal je ervaren dat je een blij kindje hebt. Jouw kindje is dan niet oververmoeid, maar wel moe genoeg om 's nachts goed te slapen. En dat is precies de balans waar je naar op zoek bent.

WAKKERTIJDEN

De voorbeeldritmes in dit e-book zijn gebaseerd op wakkertijden. Dit is de tijd dat jouw kindje maximaal wakker kan blijven. Voor een kindje van zes weken is dat bijvoorbeeld maximaal 90 minuten, maar voor een kindje van zes maanden rond de 2.5 uur. De voorbeeldritmes zijn daarom zo ontworpen dat jouw kindje op het juiste moment in slaap valt en niet oververmoeid raakt. Houd altijd rekening met de maximale wakkertijd zoals bovenaan het voorbeeldritme staat om oververmoeidheid te voorkomen.



UITZONDERINGEN

De voorbeeldritmes zijn bedoeld als basis voor die specifieke leeftijd. Er zijn altijd kindjes die meer of minder slaap nodig hebben. Toch worden de meeste slaapproblemen opgelost door het volgen bij een goed ritme én stimuleert het doorslapen. Dat is waar iedere ouder graag naar toe wil toch? Tot aan de leeftijd van zes maanden gebruik je de gecorrigeerde leeftijd (vanaf de uitgerekende datum) voor het bepalen van het ritme. Vanaf zes maanden gebruik je de daadwerkelijke leeftijd.

ALLES OVER DE BEDTIJDROUTINE

Een fijne bedtijdroutine zorgt voor rust bij jouw kindje. Als je altijd dezelfde stappen aanhoudt gaat jouw kindje het ritme herkennen, dat kan al op jonge leeftijd. Er zijn verschillende dingen die onderdeel (kunnen) zijn van een fijn bedtijdroutine. Het verschonen van een luier, omkleden naar een pyjama, het pakken van de knuffel, gordijnen dichtdoen, liedjes zingen, knuffelen, boekjes lezen enzovoorts. Het is fijn als je zo veel mogelijk met jouw partner afstemt wat jullie doen, zodat jullie hetzelfde ritueel hanteren.

Let er op dat jouw kindje een uur voor bedtijd 's avonds geen televisie meer kijkt. Het blauwe licht van een beeldscherm verstoort de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon wat in- en doorslapen stimuleert. Kies liever voor een rustige activiteit zoals een boekje lezen of nog even spelen.

0 – 4 MAANDEN

Voor kindjes van 0-4 maanden adviseer ik niet strak naar het voorbeeldritme te kijken, maar vooral te focussen op een EASY routine. Dit staat voor Eat – Activity – Sleep – You. De basis hierin is dat je jouw kindje voedt als het wakker wordt en niet voordat het gaat slapen. Dit zorgt er voor dat jouw kindje al op jonge leeftijd leert om in slaap te vallen zonder voeding. Zeker op de lange termijn is het fijn, als ouder kan het heel vermoeiend zijn als jouw kindje je continu nodig heeft om in slaap te komen. Het is natuurlijk een eigen keuze, als je het fijner vindt om jouw kindje in slaap te voeden dat kan natuurlijk altijd.

Als jouw kindje wakker wordt start je met een voeding (Eat), vervolgens doe je een activiteit met jouw baby (Activity). Dit is bij een jonge baby nog voornamelijk knuffelen, even 'spelen' in de box en veel kijken. De juiste wakkertijd is op deze leeftijd nog belangrijk, je zal merken dat er in het begin weinig tijd voor een activiteit is omdat het voeden veel tijd en aandacht vraagt. Vervolgens gaat jouw kindje slapen (Sleep) en heb je tijd voor jezelf (You). Gebruik deze tijd om te ontspannen, dat is zo belangrijk in de eerste maanden. Juist met de gebroken nachten heb je overdag momenten nodig om op te laden, pak ze dus! Dat is heel belangrijk voor je mentale en fysieke gezondheid.

Je kan in deze leeftijdscategorie alvast oefenen met een vaste volgorde voor een bedtijdritueel, maar het is niet noodzakelijk.

4+ MAANDEN

Vanaf de leeftijd van vier maanden kan je het bedtijdritueel iets uitbreiden, bijvoorbeeld door het lezen van een boekje of een kort knuffelmoment. Er komt vanaf dit moment waarschijnlijk meer herkenbaarheid en ritme in de dag waardoor je kindje meer in bed zal slapen en je een vaster ritueel ontwikkelt. Er wordt geadviseerd om minimaal één keer per dag (en bij voorkeur voor bedtijd) te starten met tandenpoetsen zodra jouw kindje tanden krijgt. Vanaf de leeftijd van twee jaar wordt geadviseerd om twee keer per dag te tandenpoetsen, neem dat dus ook mee in je bedtijdritueel.



Bij dutjes adviseer ik een ritueel van ongeveer 5 minuten, bijvoorbeeld verschonen, omkleden en een dikke knuffel. Bij bedtijd adviseer ik er wat meer aandacht aan te besteden, bijvoorbeeld door wassen, tandenpoetsen en een boekje te lezen. Probeer dan ongeveer 15 – 20 minuten te besteden aan het naar bed brengen van jouw kindje.



VOORBEELD RITME 3 - 6 WEKEN

Het is heel normaal om op deze leeftijd nog geen vast ritme te hebben, niet ieder kindje vindt het fijn en ieder kindje is anders. Gebruik onderstaand ritme dus als inspiratie en voorbeeld, maar houd er niet te veel aan vast als dat alleen maar voor onrust zorgt.

Wakkertijd : maximaal 70 – 90 minuten
Aantal dutjes : 3 tot 5
Aantal uren slaap overdag : 6 uur

TIJD	ACTIVITEIT	OPMERKINGEN
7:00	Opstaan en melkvoeding	
8:15 - 10:00	Dutje	
10:30	Melkvoeding	
11:15 - 13:30	Dutje	Als een lang dutje niet lukt, zorg dan voor twee dutjes tussen 11:15 en 15:00 uur i.p.v. één. Er zal dan waarschijnlijk een extra voeding nodig zijn.
13:30	Wakker (evt. voeden)	
14:30	Melkvoeding	
15:30 - 16:30	Dutje	Dit dutje kan evt. ook worden gesplitst, 1x tussen 15.00-15.30 en 1x tussen 16.30-17.00. Er is dan geen extra voeding nodig.
17:00	Wakker en voeden	
17:30	Start bedtijddritueel (bad, knuffelen etc.)	
18:00	Melkvoeding en bedtijd	Als je flesvoeding geeft kan je deze voedingen splitsen indien nodig (17.00 & 18.00 uur). Geef dus bijvoorbeeld 2 x 100 ml. Dan zit er niet te lang tussen en heeft jouw kindje voldoende opgebouwd voor de nacht.
21:30/22:00	Melkvoeding	
22:00 / 7:00	Voeden op verzoek	Verschoenen is niet nodig als de luier niet nat is. Het is nog heel normaal als kindjes hier om de 2 á 3 uur een voeding nodig hebben of lange momenten wakker zijn 's nachts.

VOORBEELD RITME 6 - 9 WEKEN

Vanaf 6 weken gaat jouw kindje het verschil tussen dag- en nacht herkennen. Dit wordt ook wel het 'circadiaans ritme' of het '24-uurs ritme' genoemd. De wakkertijd wordt nu langer en de nachten worden rustiger, jouw kindje zal beter slapen.

Wakkertijd : maximaal 90 minuten
Aantal dutjes : 3 tot 5
Aantal uren slaap overdag : 5 á 6 uur

TIJD	ACTIVITEIT	OPMERKINGEN
7:00	Opstaan en melkvoeding	
8:30- 10:00	Dutje	
10:30	Melkvoeding	
11:30 - 14:00	Dutje	Als een lang dutje niet lukt, zorg dan voor twee dutjes tussen 11:30 en 15:00 uur i.p.v. één. Er zal dan waarschijnlijk een extra voeding nodig zijn.
14:00	Melkvoeding	
15:30 - 16:30	Dutje	Dit dutje kan ook worden gesplitst, afhankelijk van de slaapbehoefte van jouw kindje. Dan een dutje van 15:00 - 15:30 en dan weer van 16:30 - 17:00.
17:00	Wakker en melkvoeding	
17:30	Start bedtijdritueel (bad, knuffelen etc.)	
18:00	Melkvoeding en bedtijd	Als jouw kindje tussen 18:00 – 22:00 uur onrustig is dan is dat waarschijnlijk oververmoeidheid. Zorg voor meer rust gedurende de dag en let op de slaapsignalen.
22:30	Melkvoeding	Bij voorkeur wakker maken, verschonen en spelen. Als je hier een wakker moment hebt kan het er voor zorgen dat jouw kindje hierna langer slaapt.
22:00 / 7:00	Voeden op verzoek	Probeer naar twee voedingen tussen 19:00 – 07:00 uur te gaan, dus bijvoorbeeld om 22:30 uur en 03:00 uur.

VOORBEELD RITME 9 - 12 WEKEN

Probeer op deze leeftijd naar maximaal vier dutjes per dag te gaan. Voor baby's met een normaal geboortegewicht mag er vanaf de leeftijd van 8 weken 12 uur tussen voedingen zitten. In de praktijk slapen weinig kindjes zo lang zonder voeding op deze leeftijd.

Wakkertijd : maximaal 90 - 115 minuten
Aantal dutjes : 3 tot 4
Aantal uren slaap overdag : 4 á 5 uur

TIJD	ACTIVITEIT	OPMERKINGEN
7:00	Opstaan en melkvoeding	
8:30- 10:00	Dutje	
11:00	Melkvoeding	
11:30 - 14:00	Dutje	Als een lang dutje niet lukt, zorg dan voor twee dutjes tussen 11:30 en 15:00 uur i.p.v. één. Er zal dan waarschijnlijk een extra voeding nodig zijn.
14:30	Melkvoeding	
15:30 - 16:30	Dutje	Dit dutje kan ook worden gesplitst, afhankelijk van de slaapbehoefte van jouw kindje. Dan een dutje van 15:00 - 15:30 en dan weer van 16:30 - 17:00. Of één langere van 16.00 - 17.00 uur
17:00	Melkvoeding	
17:30	Start bedtijddritueel (bad, knuffelen etc.)	
18:00	Melkvoeding en bedtijd	Als jouw kindje tussen 18:00 – 22:00 uur onrustig is dan is dat waarschijnlijk oververmoeidheid. Zorg voor meer rust gedurende de dag en let op de slaapsignalen.
22:30	Melkvoeding	
22:00 - 7:00	Voeden op verzoek	Probeer naar twee voedingen tussen 19.00 – 07.00 uur te gaan, dus bijvoorbeeld om 22:30 uur en 03:00 uur.



VOORBEELD RITME 12 - 16 WEKEN

Op de leeftijd van 16 weken zit je meestal op drie dutjes per dag en jouw kindje doet nu hopelijk wat langere dutjes. Probeer vanaf deze leeftijd aandacht te besteden aan de 15 minuten voor bedtijd, creëer rust en een vaste routine.

Wakkertijd : maximaal 90 – 120 minuten
Aantal dutjes : 3 à 4
Aantal uren slaap overdag : 4 à 5 uur

TIJD	ACTIVITEIT	OPMERKINGEN
7:00	Opstaan en melkvoeding	
8:30- 10:00	Dutje	
10:30	Melkvoeding	Er kan nu ongeveer 3 á 4 uur tussen voedingen zitten.
11:30	Evt. extra melkvoeding	Afhankelijk van tijdstip vorige voeding. Wat extra voeding op dit moment van de dag stimuleert een langer dutje.
11:30 - 14:00	Dutje	Als een lang dutje niet lukt, zorg dan voor twee dutjes tussen 11:30 en 15:00 uur i.p.v. één. Er zal dan waarschijnlijk een extra voeding nodig zijn.
14:30	Melkvoeding	
15:30 - 16:30	Dutje	Het derde dutje is vaak lastig, het mag daarom prima in de wagen, draagzak of op schoot. Probeer dit rond de 16 weken op maximaal 30 minuten te houden.
17:00	Melkvoeding	
18:00	Start bedtijdrutueel (bad, knuffelen etc.)	
18:30	Melkvoeding en bedtijd	Bedtijd mag vanaf nu wat later, het kan richting 19:00 uur als jouw kindje goed slaapt en vrolijk is.
22:30	Melkvoeding	Dit mag rond de 16 weken ook slapend, een droomvoeding. Let er op dat je dagelijks dezelfde tijd aanhoudt.
23:00 - 7:00	Voeden op verzoek	Probeer te werken naar één voeding tussen 23:00 - 7:00 uur. Rond de 16 weken kan deze voeding al vervallen als jouw kindje gezond en minimaal 6.5 kg is.

VOORBEELD RITME 4 MAANDEN

Vanaf nu gaan we in maanden praten! Op de leeftijd van 4 maanden mag je verwachten dat jouw kindje drie goede dutjes per dag doet, met name het tweede dutje moet een stuk langer en rustiger worden. Het is belangrijk dat je het eerste dutje niet voor 9.00 uur start. Houd er rekening mee dat er rond de 4 a 5 maanden een slaapregressie is die voor onrust kan zorgen.

Wakkertijd : maximaal 90 – 120 minuten

Aantal dutjes : 3

Aantal uren slaap overdag : 3 á 4 uur

TIJD	ACTIVITEIT	OPMERKINGEN
7:00	Opstaan en melkvoeding	
9:00 - 10:00	Dutje	Tijd van dutje is afhankelijk van de tijd waarop jouw kindje wakker wordt.
10:30	Voeding	Vaste voeding (fruithapje) en/of melk
11:30	Evt. extra melkvoeding	Wat extra voeding op dit moment van de dag stimuleert een langer dutje.
12.00 - 14:15	Dutje	Probeer op dit tijdstip jouw kindje een langer dutje te laten doen, bij voorkeur in eigen bed.
14:30	Melkvoeding	
16:30 - 17:00	Dutje	Het derde dutje is vaak lastig, het mag daarom prima in de wagen, draagzak of op schoot. Probeer dit vanaf nu op maximaal 30 minuten te houden.
17:00	Melkvoeding	Evt. vaste voeding (groentehapje) of anders melk.
18:00	Start bedtijddritueel (bad, knuffelen etc.)	
18:30	Melkvoeding en bedtijd	Bedtijd mag vanaf nu wat later, het kan richting 19:00 uur als jouw kindje goed slaapt en vrolijk is.
22:30	Melkvoeding	Dit mag rond de 16 weken ook slapend, een droomvoeding. Let er op dat je dagelijks dezelfde tijd aanhoudt.
23:00 - 7:00	Voeden op verzoek	Bij voorkeur maximaal één voeding tussen 23:00 - 7:00 uur.

VOORBEELD RITME 5 MAANDEN

Het ritme van een kindje van vijf maanden lijkt nog erg op dat van vier maanden, toch is er al weer een langere wakkertijd. Let er op dat je het derde dutje niet te lang laat duren aan het einde van de dag, maximaal 30 minuten. Laat jouw kindje niet meer na 17:00 uur slapen om een goede nachtrust te stimuleren.

Wakkertijd : ongeveer 2 uur & 15 minuten tot maximaal 2.5 uur
Aantal dutjes : 3
Aantal uren slaap overdag : 3 á 4 uur

TIJD	ACTIVITEIT	OPMERKINGEN
7:00	Opstaan en melkvoeding	
9:15 - 10:15	Dutje	
10:30	Voeding	Vaste voeding (fruithapje) en/of melk
12:00	Melkvoeding	
12:15 - 14:30	Dutje	Probeer op dit tijdstip jouw kindje een langer dutje te laten doen, bij voorkeur in eigen bed.
15:00	Melkvoeding	
16:30 - 17:00	Dutje	Het derde dutje is vaak lastig, het mag daarom prima in de wagen, draagzak of op schoot. Maximaal 30 minuten.
17:00	Voeding	Evt. vaste voeding (groentehapje) of anders melk.
18:00	Start bedtijdrutueel (bad, knuffelen etc.)	
18:30	Melkvoeding en bedtijd	Bedtijd mag vanaf nu wat later, het kan richting 19:00 uur als jouw kindje goed slaapt en vrolijk is.
22:30	Melkvoeding	Wakker of droomvoeding.
23:00 - 7:00	Voeden op verzoek	Bij voorkeur maximaal één voeding tussen 23:00 - 7:00 uur.



VOORBEELD RITME 6 MAANDEN

Het ritme van een kindje van zes maanden wordt weer iets anders en je zal zien dat jouw kindje meer wakker is. Er wordt een sprong in wakkertijd gemaakt, die gaat namelijk naar 2.5 uur. Rond deze leeftijd zijn de nachtvoedingen meestal ook stabiel en heeft jouw kindje niet meer dan één voeding nodig tussen 19.00 – 7.00 uur. Tussen de 6 en 8 maanden zal het derde dutje komen te vervallen.

Wakkertijd : maximaal 2.5 uur
Aantal dutjes : 3
Aantal uren slaap overdag : 3 uur

TIJD	ACTIVITEIT	OPMERKINGEN
7:00	Opstaan en melkvoeding	
9:15 - 10:00	Dutje (30 - 60 min)	Gaat het middagdutje lastig? Maak jouw kindje dan na 30 á 45 minuten wakker bij dit ochtenddutje.
10:30	Fruithapje en/of melk	
12:00	Vaste voeding (brood of warm eten) en/of melk	
12.30 - 14.30	Dutje	
15:00	Melkvoeding	
16:30 - 17:00	Dutje	Bij voorkeur 15 - 30 minuten, mag je eventueel tussen de 6 - 8 maanden laten vervallen als jouw kindje niet moe is. Start bedtijd dan 30 minuten eerder dan normaal.
17:00	Vaste voeding (groente) of melk	
18:00	Start bedtijddritueel (bad, knuffelen etc.)	
18:30	Melkvoeding en bedtijd	
22:30	Melkvoeding	Ik adviseer tussen de 6 -7 maanden te stoppen met droomvoeding omdat het op deze leeftijd meer onrust 's nachts veroorzaakt.
23:00 - 7:00	Voeden op verzoek	Bij voorkeur maximaal één voeding tussen 23:00 - 7:00 uur.

VOORBEELD RITME 7 MAANDEN

Vanaf zeven maanden adviseer ik om te stoppen met een droomvoeding. Je zal ook merken dat het derde dutje steeds lastiger gaat, ik adviseer hier volledig mee te stoppen als jouw kindje 8 maanden is.

Wakkertijd : maximaal 2.5 - 3.5 uur
Aantal dutjes : 2 á 3
Aantal uren slaap overdag : 3 uur

TIJD	ACTIVITEIT	OPMERKINGEN
7:00	Opstaan en melkvoeding	Ontbijt adviseer ik vanaf de leeftijd van 8 maanden.
9:15 - 10:00	Dutje (30 - 60 min)	Heeft jouw kindje moeite met een lang middagdutje? Maak dan van het ochtenddutje maximaal 30 minuten.
10:30	Fruithapje en/of melk	
12:00	Vaste voeding (brood of warm eten) en/of melk	Als je eiwitten wilt toevoegen aan het eten van jouw kindje kan je dat het beste tijdens de lunch doen. Het kan de slaap 's avonds beïnvloeden als ze het op deze leeftijd rond 17:00 uur krijgen.
12:30 - 14:30	Dutje	
15:00	Melkvoeding	
16:30 - 17:00	Dutje (15 - 30 minuten)	Als jouw kindje niet moe is kan je het dutje laten vervallen. Start dan bedtijd 30 minuten eerder dan normaal.
17:00	Vaste voeding (groente) of melk	
18:00	Start bedtijdritueel (bad, knuffelen etc.)	
18:30	Melkvoeding en bedtijd	
18:30 - 7:00	Eén voeding op verzoek	Als je op deze leeftijd nog een droomvoeding geeft adviseer ik daar mee te stoppen. Het veroorzaakt vanaf nu juist meer onrust 's nachts. Laat jouw kindje zelf wakker worden voor een nachtvoeding.

VOORBEELD RITME 8 - 12 MAANDEN

Vanaf de leeftijd van acht maanden zal jouw kindje overgaan op twee dutjes, dit blijft zo tot aan de leeftijd van 15 – 18 maanden. Je krijgt daardoor weer wat tijd om dingen te ondernemen samen. Het kan goed zijn dat jouw kindje inmiddels de hele nacht doorslaapt. Vanaf 10 maanden adviseer ik geen nachtvoedingen meer, kindjes zijn dan fysiek in staat om door te slapen.

Wakkertijd : maximaal 2.5 – 4 uur
Aantal dutjes : 2
Aantal uren slaap overdag : 2.5 á 3 uur

TIJD	ACTIVITEIT	OPMERKINGEN
7:00	Opstaan en melkvoeding	
7:30	Ontbijt	Ontbijt adviseer ik vanaf de leeftijd van 8 maanden.
9:30 - 10:00	Dutje (30 - 60 min)	Heeft jouw kindje moeite met een lang middagdutje? Maak dan van het ochtenddutje maximaal 30 minuten.
10:30	Fruithapje en/of melk	
11:30	Vaste voeding (brood of warm eten) en/of melk	Op deze leeftijd adviseer ik eerst vaste voeding te geven voordat je melk geeft.
12:30 - 14:30	Dutje	Als jouw kindje 's ochtends 30 minuten geslapen heeft start je het tweede dutje om 12.30 uur. Als jouw kindje 45 - 60 minuten geslapen heeft start je het dutje om 13.00 uur.
15:00	Melkvoeding	Dit kan rond de leeftijd van negen maanden ook veranderen in thee/sap met een snack.
17:00	Vaste voeding (groente) of melk	
18:00	Start bedtijdrutueel (bad, knuffelen etc.)	
18:30	Melkvoeding en bedtijd	Mag ook 15 – 30 minuten eerder als jouw kindje het lastig vindt zonder derde dutje.
18:30 - 7:00	Eén voeding op verzoek	Vanaf 10 maanden is er in principe geen nachtvoeding meer nodig en zijn kindjes fysiek in staat om 11 á 12 uur door te slapen.



VOORBEELD RITME 12 - 18 MAANDEN

Vanaf de leeftijd van 12 maanden gaat jouw kindje meestal 'met de pot mee-eten' en mag jouw kindje dan gewone melk drinken in plaats van flesvoeding. Rond de 18 maanden gaat jouw kindje meestal over naar één dutje, maar soms gebeurt dat al tussen de 15 en 18 maanden.

Wakkertijd : maximaal 2.5 – 5.5 uur
Aantal dutjes : 2
Aantal uren slaap overdag : 2 – 3 uur

TIJD	ACTIVITEIT	OPMERKINGEN
7:00	Opstaan	
7:30	Ontbijt	
9:30 - 10:00	Dutje (30 - 60 min)	Heeft jouw kindje moeite met een lang middagdutje? Maak dan van het ochtenddutje maximaal 30 minuten.
10:30	Fruithapje en/of melk	
11:30	Lunch	
12:30 - 14:30	Dutje	
15:00	Drinken + snack	
17:00 / 18:00	Diner	Vanaf de leeftijd van één jaar eten kindjes meestal met de pot mee.
18:00	Start bedtijdritueel (bad, knuffelen etc.)	
18:30	Melkvoeding en bedtijd	Bedtijd is ongeveer vier uur na het tweede dutje. Kindjes drinken op deze leeftijd maximaal 300 ml melk op een dag. Verdeel dit dus over twee of drie momenten. Er zijn op deze leeftijd geen nachtvoedingen meer nodig.

VOORBEELD RITME 18 - 24 MAANDEN

Vanaf de leeftijd van 18 maanden gaat jouw kindje over naar één lang middagdutje. Het kan een lastige overgangsfase zijn waarbij jouw kindje soms nog twee dutjes doet, en soms genoeg heeft aan één. Meestal is dit rond de 18 maanden stabiel. Het middagdutje blijft tot aan de leeftijd van drie jaar.

Wakkertijd : maximaal 5.5 uur
Aantal dutjes : 1
Aantal uren slaap overdag : 1.5 - 2 uur

TIJD	ACTIVITEIT	OPMERKINGEN
7:00	Opstaan	
7:30	Ontbijt	
10:30	Fruithapje en/of melk	
11:30	Lunch	
12:30 - 14:30	Dutje	Het mag ook wat eerder als jouw kindje bijvoorbeeld vroeg wakker wordt of moeite heeft met de overgang naar één dutje.
15:00	Drinken + snack	
18:00	Diner	
18:30	Start bedtijdritueel (bad, knuffelen etc.)	
19:00	Bedtijd	Start de bedtijd rond 18:30 uur als jouw kindje moeite heeft met de overgang naar één dutje.

VOORBEELD RITME 2 - 3 JAAR

Tussen de leeftijd van twee en drie jaar zal je merken dat jouw kindje steeds minder lang slaapt tussen de middag. Meestal is er geen dutje meer als jouw kindje drie jaar is. Sommige kindjes laten het al eerder vervallen, andere kindjes hebben nog wat langer behoefte aan een rustmoment. Het kan ook goed zijn dat er een overgangsfase is van de ene dag een dutje en de andere dag niet. Zo lang jouw kindje 's nachts goed slaapt is dat prima.

Wakkertijd : maximaal 5.5 uur
Aantal dutjes : 1
Aantal uren slaap overdag : 40 minuten – 1.5 uur

TIJD	ACTIVITEIT	OPMERKINGEN
7:00	Opstaan	
7:30	Ontbijt	
10:30	Fruithapje en/of melk	
11:30	Lunch	
12:30 - 14:30	Dutje	Het dutje zal op deze leeftijd tussen de 40 minuten en 1.5 uur duren. Langer slapen kan er voor zorgen dat jouw kindje 's nachts veel wakker is.
15:00	Drinken + snack	
18:00	Diner	
18:30	Start bedtijdrutueel (bad, knuffelen etc.)	
19:00	Bedtijd	

VOORBEELD RITME 3 - 5 JAAR

Vanaf de leeftijd van drie jaar zal er waarschijnlijk geen dutje meer zijn. Maar er is dan nog wel 11 - 12 uur slaap per nacht nodig. Hoewel jouw kindje goed wakker kan blijven is een vroege bedtijd daarom nog steeds belangrijk. Zo voorkom je oververmoeidheid en gebroken nachten.

Wakkertijd : maximaal 11 - 12 uur
Aantal dutjes : 0
Aantal uren slaap overdag : 0 uur

TIJD	ACTIVITEIT	OPMERKINGEN
7:00	Opstaan	
7:30	Ontbijt	
10:30	Fruit	
12:00	Lunch	Probeer na de lunch een rustmoment te creëren van minimaal 30 minuten om de dag fijn en ontspannen door te komen.
15:00	Drinken + snack	
18:00	Diner	
18:30	Start bedtijdrutueel (bad, knuffelen etc.)	
19:00	Bedtijd	Minimaal 11 - 12 uur slaap 's nachts is op deze leeftijd nog heel belangrijk. Let er dus op dat jouw kindje op tijd in bed ligt. Sommige kinderen slapen uit als ze laat op bed liggen, maar over het algemeen slapen kinderen dan juist onrustiger en zijn ze op tijd wakker waardoor er oververmoeidheid ontstaat.

OVERZICHT 0 - 5 JAAR

LEEFTIJD	WAKKERTIJD	AANTAL DUTJES	SLAAP OVERDAG
6 weken	70 - 90 minuten	3 - 5	6 uur
12 weken	90 - 115 minuten	3 - 4	4 - 5 uur
4 maanden	90 - 120 minuten	3	3 - 4 uur
5 maanden	2 uur & 15 minuten	3	3 - 4 uur
6 maanden	2.5 uur	3	3 uur
7 maanden	2.5 - 3.5 uur	2 - 3	3 uur
8 maanden	2.5 - 4 uur	2	2.5 - 3 uur
10 maanden	2.5 - 4 uur	2	2.5 - 3 uur
12 maanden	2.5 - 4 uur	2	2.5 uur
13 maanden	2.5 - 4 uur	2	2 uur
15 maanden	2.5 - 5.5 uur	1 - 2	2 uur
18 maanden	5.5 uur	1	1.5 - 2 uur
2 jaar	5.5 - 6 uur	1	1 - 1.5 uur
2.5 jaar	6 uur	1	1 uur
3+ jaar	12 uur	0	0



VEELGESTELDE VRAGEN

IS HET NODIG OM ALTIJD PRECIES DE WAKKERTIJDEN TE HANTEREN?

De wakkertijd is de tijd dat jouw kindje maximaal wakker kan zijn. Houd altijd de slaapsignalen van jouw kindje in de gaten en ga niet over de wakkertijd heen. Als de tijd van het dutje 12.30 uur is dan zorg je er dus voor dat jouw kindje daarvoor al is omgekleed en in bed ligt. Het tijdstip is de starttijd van het slapen.

MOET IK ME AAN DE VOEDINGEN HOUDEN UIT HET RITME, OF KAN IK OOK ALLEEN DE TIJDEN VAN DE DUTJES VOLGEN?

Onrust kan meerdere oorzaken hebben. Probeer altijd medische oorzaken (reflux, allergieën etc.) uit te sluiten voordat je start met slaapcoaching. Onrust kan ook komen door te weinig slapen en oververmoeidheid. Probeer daarom in ieder geval vanaf 4 maanden een duidelijk ritme te creëren.

ER STAAN SOMS VEEL VOEDINGEN DICHT OP ELKAAR, KRIJGT MIJN KINDJE NIET TEVEEL?

Houd je altijd aan de richtlijnen zoals op de verpakking vermeld staan. Je kan voedingen splitsen, dan geef je bijvoorbeeld om 17.00 uur en 18.00 uur 75 milliliter. Op die manier zit er niet te veel tijd tussen voedingen en heeft jouw kindje wel een volle buik bij bedtijd.

ER STAAN EINDTIJDEN BIJ DE DUTJES, MAAK IK MIJN KINDJE WAKKER ALS HIJ/ZIJ DAN NOG SLAAPT?

Als je graag in een herkenbaar ritme wilt komen adviseer ik dit wel. Jouw kindje kan 's nachts slechter slapen als het overdag teveel slaapt. Het is daarom belangrijk om op de maximaal aantal uren totale slaap te letten.

MIJN KINDJE DOET ALLEEN MAAR DUTJES VAN 30 MINUTEN, WAT KAN IK DOEN?

Probeer de eerste vier maanden vooral in het ritme van jouw kindje mee te gaan. Het is heel normaal als je kindje niet langer slaapt dan 30 minuten en in de voorbeeldritmes zie je verschillende mogelijkheden om dutjes te splitsen. Na vier maanden kan je proberen de dutjes te verlengen, bijvoorbeeld door weer even te troosten of een speen te geven. Probeer je te focussen op de totale slaaptijd overdag en minder op het ritme, zeker als jouw kindje vrolijk en alert is. Neem contact met mij op als er na vier maanden nog veel huilen en onrust is.

MIJN KINDJE WORDT EERDER OF LATER WAKKER DAN 7.00 UUR, WAT MOET IK DOEN?

Probeer naar een tijd toe te werken waarop jouw kindje opstaat die tussen 6.30 – 7.30 uur ligt. Alles voor 6.30 uur is wat mij betreft te vroeg, alles na 7.30 uur is wat mij betreft te laat. Je past het schema dan aan op deze tijd, dus alle dutjes en voedingsmomenten worden iets eerder of later.

WAT DOE IK ALS MIJN KINDJE NIET WILT SLAPEN?

Als jouw kindje vrolijk is kan je nog even wachten en het na 30 minuten opnieuw proberen. Als zelfstandig in slaap vallen en doorslapen op dit moment niet lukt en je veel onrust ervaart dan kan je het beste een videoconsult of persoonlijk traject bij me boeken. We gaan dan samen aan de slag om dit jouw kindje aan te leren. Er komen binnenkort nog een aantal e-books met daarin alle tips en slaapmethodes per leeftijdscategorie voor als jouw kindje niet wilt slapen.

MIJN KINDJE KRIJGT WARM ETEN OP HET KINDERDAGVERBLIJF TIJDENS DE LUNCH, WAT GEEF IK DAN ALS AVONDETEN?

Je kan jouw kindje hier een broodje geven, maar ook een tweede groentehapje. Let er op dat je tot aan acht maanden niet te veel eiwitten toevoegt aan het avondeten. Dit is lastig verteerbaar voor de darmen en daar kan jouw kindje 's avonds onrustig van zijn. Geef een broodje met fruitpuree, hummus of groentespread of een groentehapje van groente en vezels zoals in rijst of aardappel. Neem voor uitgebreid voedingsadvies contact op met een (kinder-)diëtiste.

BIJ DE KINDEROPVANG KUNNEN ZE DIT RITME NIET VOLGEN, WAT MOET IK DOEN?

Als jouw kindje één of twee dagen per week naar het kinderdagverblijf gaat is dat niet erg. Overleg of ze zich kunnen houden aan het maximaal aantal uren slaap, dat is al fijn. Doe jouw kindje een half uur eerder naar bed als het bij de kinderopvang niet goed heeft geslapen, dat voorkomt oververmoeidheid. Overleg ook met de medewerkers en leg uit waar je naar toe wilt en waarom je een ritme volgt, misschien kunnen jullie een middenweg vinden.

IK HEB MEER HULP NODIG, WAT KAN IK DOEN?

Boek een videoconsult of persoonlijk traject bij me, dan gaan we samen aan de slag om meer (nacht-)rust in jouw gezin te creëren. Ook een huisarts of consultatiebureau kan misschien helpen, zoek hulp als het je teveel wordt.

Bedankt!

Ontzettend leuk dat je mijn e-book hebt gelezen. Hopelijk geeft het inzicht in het (gemiddelde) ritme van een kindje en heb je veel 'ahaaaaa-momentjes' gehad.

Misschien slaapt jouw kindje wel iets te veel en is dat de verklaring voor de gebroken nachten. Of hanteerde je de verkeerde wakkertijden en is jouw kindje daardoor oververmoeid.

Blijft het slapen lastig? Ik help je graag om in een goed ritme te komen en zo meer (nacht-)rust te creëren voor jouw gezin.

Liefs,

Tanja | Kinderslaapcoach
Little Sleepers



NEEM CONTACT MET MIJ OP VIA:
TANJA@LITTLESLEEPERS.NL
06 - 28 77 92 33

KLIK HIER VOOR MIJN SOCIAL
MEDIA ACCOUNTS:



Copyright
Tanja Veldhuizen
Voorbeeldritmes voor 0 - 5 jaar
© 2021, Tanja Veldhuizen
Uitgegeven in eigen beheer

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.