

WERKBOEK DE SLEEP ACADEMY

In drie weken werken we samen aan
meer rust in jouw gezin.



LITTLE SLEEPERS
KINDERSLAAPCOACH

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

2	INHOUD
3	OVER DE SLEEP ACADEMY
4	WEEK 1: DE SLAAPBASIS
5	DAG 1: OORZAKEN & GEVOLGEN VAN SLAAPTEKORT
6	DAG 2: SLAAPCYCLUS & SLAAPASSOCIATIES
7	DAG 3: SLAAPOMGEVING
8	DAG 4: TEMPERATUUR & KLEDING
9	DAG 5: HORMONEN
11	DAG 6: BEDTIJD RITUEEL
12	DAG 7: VOEDING
13	WEEK 2: RITME
14	DAG 8: OPSTAAN & BEDTIJD
15	DAG 9: WAKKERTIJDEN & SLAAPSIGNALEN
16	DAG 10: AANTAL DUTJES & SLAAPUREN
17	DAG 11: DUTJES OVERGANG
18	DAG 12: HAZENSLAAPJES
19	DAG 13: VROEG WAKKER
20	DAG 14: SLAPEN BIJ DE OPVANG
21	WEEK 3: SLAAPVAARDIGHEDEN
22	DAG 15: KEUZE SLAAPMETHODE
23	DAG 16: HOE EN WANNEER OEFENEN
24	DAG 17: OPPAKKEN & NEERLEGGEN METHODE 4-9M
25	DAG 18: STAPJE TERUG METHODE 6M+
26	DAG 19: HUILEN & INTERVAL METHODE
27	DAG 20: PEUTERS & 4R-METHODE
28	DAG 12: WANNEER WERKT EEN SLAAPMETHODE NIET
29	OVERZICHTSPAGINA RITME 0 - 5 JAAR
30	VEELGESTELDE VRAGEN
31	NAWOORD & CONTACT

Lieve ouder,

Wat fijn dat je je hebt aangemeld voor de Sleep Academy. In de komende drie weken gaan we samen aan de slag om meer rust te creëren in jouw gezin. Ik weet als geen ander hoe groot de impact van onrust en slaapttekort kan zijn. Stap voor stap gaan we werken aan een goede basis, een fijn ritme en de slaapvaardigheden van jouw kindje.

In de Sleep Academy werken we in drie weken aan drie slaap-thema's. We starten met de slaapbasis, in week twee bespreken we alles over ritme en in de derde week ligt de focus op slaapvaardigheden. Dit ga ik je allemaal uitgebreid uitleggen tijdens de online kick-off.

In de online leeromgeving staat iedere dag een video voor je klaar. In dit werkboek vind je iedere dag de aanvullende informatie, of een opdracht. Ik laat je nadenken over jouw situatie en geef concrete en praktische tips om direct toe te passen.

De kracht van de Sleep Academy zit in de WhatsApp groep en de wekelijkse live Q&A's via Zoom. Samen met andere ouders kan jij ervaringen en slaap-struggles delen. Je bent niet alleen in je onrust. Er zijn zo veel gezinnen zoals dat van jou. Met misschien wel dezelfde uitdagingen, of net iets anders. Help elkaar, wees lief voor elkaar en maak de komende drie weken zoveel mogelijk gebruik van mijn kennis en ervaring. Ik sta voor jullie klaar!

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

Liefs,

Tanja | Kinderslaapcoach Little Sleepers

info@littlesleepers.nl

www.littlesleepers.nl

LITTLE SLEEPERS
KINDERSLAAPCOACH



WEEK 1

DE SLAAPBASIS

Je bent aangekomen bij de eerste week van de Sleep Academy, wat fijn dat je meedoet! Ik ga jou in drie weken alles vertellen over slaap, zodat jij op een liefdevolle en duurzame manier de slaap van je kindje stap voor stap kan gaan verbeteren.

In de eerste week leer je alles over de slaapbasis. Zonder goede basis zal het werken met een slaapmethode of het veranderen van patronen ontzettend lastig zijn. Met deze goede basis wil je ervoor zorgen dat je de factoren die voor onrust zorgen uitsluit of vermindert.

Onderwerpen van deze week:

- Dag 1: Kick-off + Oorzaken en gevolgen van slaapproblemen
- Dag 2: De slaapcyclus en slaapassociaties
- Dag 3: De slaapomgeving
- Dag 4: Temperatuur & kleding
- Dag 5: Hormonen + Q&A via Zoom
- Dag 6: Bedtijdritueel
- Dag 7: Voeding

DAG 1: DOEL & PLAN

Vandaag ga je van start! In de kick-off leg ik je uit hoe de komende weken eruit zien. In de online leeromgeving vind je een video over de oorzaken en gevolgen van slaapproblemen.

Als je start met het verbeteren van de slaap van je kindje dan kan het nogal overweldigend zijn om te beslissen waar je mee moet beginnen. Met deze eerste opdracht wil ik dat je nadenkt over je plan van aanpak. Bespreek dit met je eventuele (opvoedings)partner, zodat je beide hetzelfde doel voor ogen hebt. Beantwoord onderstaande vragen totdat je voor jezelf duidelijk hebt wat je doel en plan is wat betreft de slaap van je kindje.

WELKE PROBLEMEN ERVAAR JE NU?

WAT HEB JE GEDAAN OM HET OP TE LOSSEN EN WAAROM WERKT DIT TOT NU TOE NIET?

WAT HOOP JE TE BEREIKEN?

Je staat niet alleen in de slaap-uitdagingen. Ik zou het daarom enorm fijn vinden als je tijdens de kick-off deelt wat jouw uitdagingen zijn en wat je hoopt te bereiken. Vind steun en herkenbare verhalen bij andere ouders.

The more we share, the more we have.

DAG 2: LOGBOEK

In de kick-off heb ik je uitgelegd dat je vanaf nu het logboek kan bijhouden. In het logboek beschrijf je hoe je kindje iedere dag en nacht eet, slaapt en zich gedraagt. Het is super waardevol om eens objectief naar zo'n logboek te kijken omdat je van afstand sneller patronen of gevolgen herkent.

WAT SCHRIJF JE IN HET LOGBOEK

- Tijd van opstaan. Hoe laat werd je kindje wakker, werd je kindje vrolijk of huilerig wakker en hoe laat heb je je kindje uit bed gehaald.
- Bedtijd 's avonds. Hoe laat heb je je kindje naar bed gebracht, ben je erbij gebleven of weg gegaan en hoe laat sliep je kindje daadwerkelijk.
- Wakker worden 's nachts. Hoe laat werd je kindje wakker, wat heb je gedaan en hoe laat sliep je kindje weer.
- Alle tijden en lengte van de dutjes. Houd de start- en eindtijd bij van de dutjes, dus het aantal minuten dat je kindje daadwerkelijk slaapt. Beschrijf ook hoe laat je kindje in bed lag en hoe laat je kindje daadwerkelijk sliep.
- Is er ergens onrust, is je kindje niet tevreden of huilt je kindje veel? Noteer dat dan. Als je kindje rustig en vrolijk is dan is het niet nodig om te benoemen, al mag dat natuurlijk wel.
- Tijdstip en inhoud van voedingen. Beschrijf wat je kindje eet/drinkt, of dat makkelijk ging of moeizaam en hoeveel er eventueel over is gebleven.

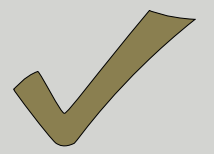
Start vandaag met het bijhouden van het logboek. Je vindt deze in de online leeromgeving. Download dit document, vul het de komende zes dagen in en stuur het op dag acht (maandag) van de cursus naar tanja@littlesleepers.nl. Je krijgt uiterlijk op dag 11 (donderdag) per mail feedback op het logboek.

Kijk vandaag ook de video over de slaapcyclus en slaapassociaties in de online leeromgeving. Dit is hele belangrijke basisinformatie die je moet weten voordat je start met het veranderen van slaapgedrag.

DAG 3: SLAAPOMGEVING

De video van vandaag gaat over alles wat belangrijk is in de slaapomgeving. Bekijk deze video als eerste. Vink vervolgens in onderstaande checklist aan of alle factoren zijn zoals het hoort, of dat er nog verbetering nodig is.

CHECKLIST



De kamertemperatuur is goed, 18-21 graden.

☐

Het is er donker genoeg, zo donker dat je er geen boek kan lezen.

☐

Mijn kindje is 0-2 jaar en slaapt in een slaapzak, of 2+ jaar en heeft een dekbed.

☐

Mijn kindje slaapt in een bed, dat past bij zijn/haar leeftijd.

☐

Er staat geen (nacht)lampje aan bij een kindje jonger dan twee jaar.

☐

Mijn kindje heeft in bed alle vrijheid om te rollen en te bewegen.

☐

Mijn kindje heeft een knuffel om troost en geborgenheid bij te vinden.

☐

Ik vermijd muziekjes of zingen en gebruik witte ruis of sussen.

☐

Er is genoeg frisse lucht in de kamer, ik lucht de kamer in ieder geval overdag.

☐

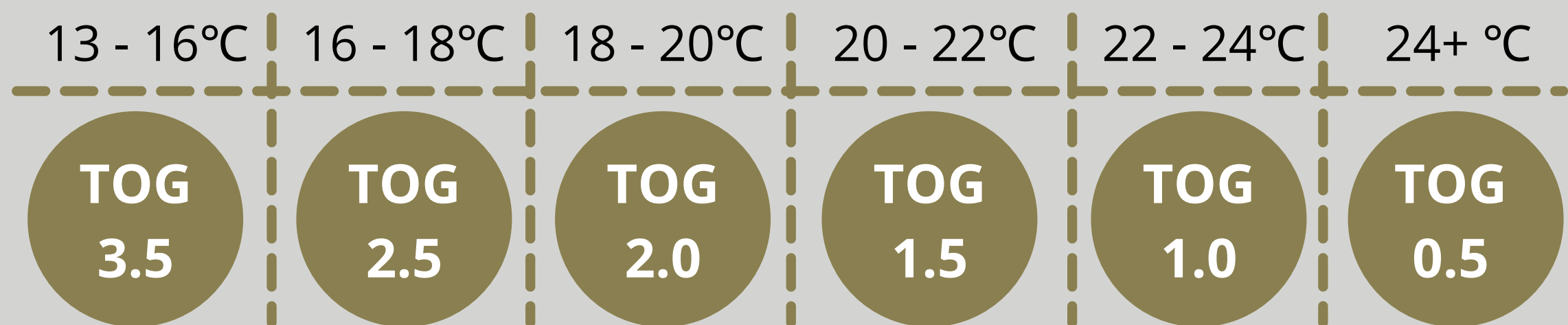
Mijn kindje gebruikt geen speen en/of ervaart geen onrust van de speen.

☐

Bedenk alvast of je vragen hebt voor de Q&A van aanstaande vrijdag, en stel deze in de WhatsApp groep.

DAG 4: TEMPERATUUR & KLEDING

In de video van vandaag bespreek ik temperatuur en kleding. Hieronder vind je een overzicht van de TOG-waardes:



TEXTIEL	TOG-WAARDE
WINTERSLAAPZAK	1.0 - 4.0
ZOMERSLAAPZAK	0.3 - 1.0
INBAKERDOEK OF INBAKERSLAAPZAK	0.2
ROMPER MET KORTE MOUWEN	0.2 - 2.9
KATOENEN PYJAMA OF BOXPAKJE	1.0
TRUI OF VEST	2.0
BROEK	2.0
WIEG- OF LEDIKANTDEKEN	1.5 - 2.5
LAKEN	0.2

**Combineer het textiel totdat je op de juiste TOG-waarde voor de kamertemperatuur zit.*

Vul vervolgens onderstaande vragen in om te bepalen of je op de goede weg zit wat betreft kleding. Voor het meten van de kamertemperatuur kan je een (bad)thermometer gebruiken. De temperatuur die de babyfoon aangeeft klopt meestal niet.

WAT IS DE KAMERTEMPERATUUR?

WAT HEEFT JE KINDJE AAN IN BED/OP HOVEEL TOG SCHAT JE DIT?

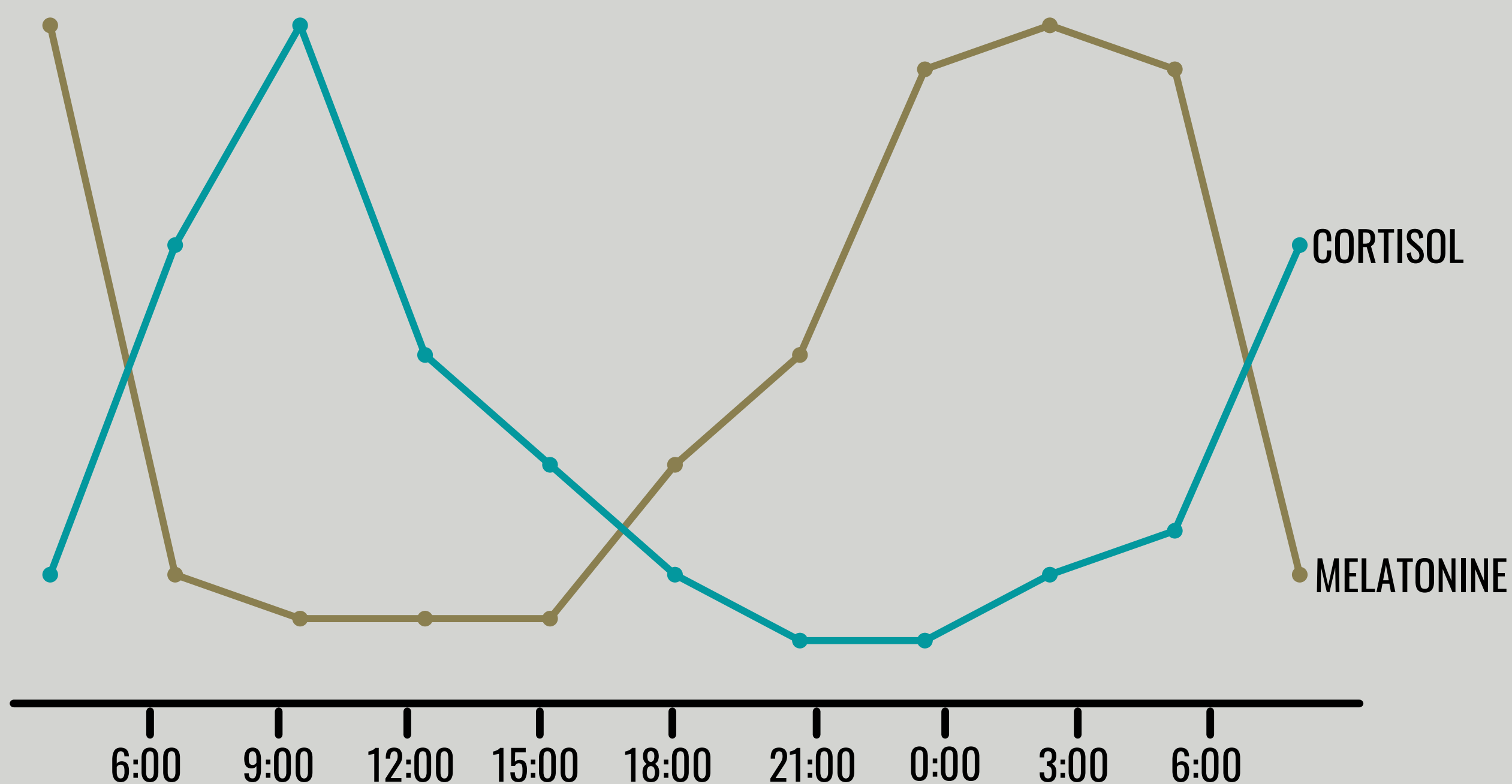
VOEL VOORDAT JE ZELF NAAR BED GAAT EVEN AAN DE NEK VAN JE KINDJE. HOE VOELDE DIT?

Deel vandaag in de WhatsApp groep wat de kamertemperatuur bij jou thuis is en wat jouw kindje draagt in bed. Ik ben benieuwd!

DAG 5: HORMONEN

Vandaag is de live Q&A om 10:00 uur via Zoom. Het is niet erg als je er niet live bij kan zijn, de video zal worden opgeslagen.

In de video van vandaag leg ik uit welke invloed hormonen hebben op het slaapgedrag van je kindje. In onderstaande grafiek zie je hoe deze verdeling er dagelijks uit ziet.

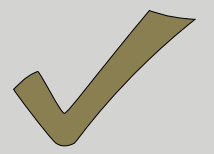


Laat al deze informatie vooral even op je inwerken, vandaag is er geen opdracht.

DAG 6: BEDTIJDRIJUEEL

In de online leeromgeving vind je vandaag een video over het bedtijdrutueel. Bekijk deze video als eerste. Vink vervolgens in onderstaande checklist aan of alle factoren zijn zoals het hoort. Waar je geen vinkje zet, zit nog wat verbetering voor je.

CHECKLIST



Er is rust in het uur voor bedtijd. Zonder tv, stoeien of al te veel prikkels.

☐

Er is voldoende 1-op-1 tijd met mijn kindje voorafgaand aan bedtijd.

☐

Ik doe iedere avond de handelingen in dezelfde volgorde.

☐

Iedereen doet het bedtijdrutueel hetzelfde.

☐

Samen met mijn kindje doe ik de gordijnen dicht.

☐

Ik betrek een knuffel in het bedtijdrutueel.

☐

De opvang en/of oppas weet wat ons bedtijdrutueel is.

☐

Ga je naar aanleiding van deze video en checklist iets veranderen? Ik zou het enorm waarderen als je in de WhatsApp groep wilt delen wat het is. Ook als je er nu achter bent gekomen dat het bedtijdrutueel bij jullie heel goed gaat, hoor ik dat graag.

DAG 7: VOEDING

In de online leeromgeving vind je vandaag een video over voeding. Voeding en slaap zijn nauw met elkaar verbonden. Als er iets niet goed gaat in voeding, dan is de kans groot dat dit effect heeft op het slaapgedrag van je kindje.

In onderstaande tabel kan je zien wat gemiddeld is als het gaat om vaste voeding:

Leeftijd	Vaste voedingen	Melkvoedingen overdag	Melkvoedingen 's nachts
4-5 maanden	evt. 1	5	1-2
6 maanden	1	5	1-2
7 maanden	2	4	0-1
8 maanden	3	4	0-1
9-10 maanden	3	3-4	0-1
1-5 jaar	3	3	0

Met een vaste voeding wordt echt een maaltijd (ontbijt, lunch of diner) bedoeld. Vanaf de leeftijd van zes maanden worden koolhydraten en eiwitten steeds belangrijker.

Wees je er van bewust dat dit een gemiddelde is. Het kan zijn dat jouw kindje ergens eerder/later aan toe is. Doorslapen is van veel factoren afhankelijk, denk aan leeftijd, gewicht, emotionele ontwikkeling en karakter.

WELKE TWIJFELS HEB JIJ OVER VOEDING?

Deel je twijfels over voeding in de WhatsApp groep, dan help ik je verder of bespreek ik ze op dag 14 uitgebreider tijdens de Q&A.

WEEK 2

RITME

Je start met de tweede week van de Sleep Academy. Nu je alles hebt geleerd over een goede basis, is het tijd om de volgende stap te zetten. We gaan het hebben over ritme, één van de meest belangrijke onderdelen als het gaat om het verbeteren van slaap.

We hebben het uitgebreid over dutjes. Want de basis van de nacht ligt meestal in de dag. Ik leg je uit wat ideaal is qua dutjes en hoe een dag er ongeveer uit hoort te zien. Natuurlijk bespreken we ook onderwerpen zoals het afbouwen van dutjes, hazenslaapjes en vroeg wakker worden.

Onderwerpen van deze week:

- Dag 8: Opstaan en bedtijd
- Dag 9: Wakkertijden en slaapsignalen
- Dag 10: Aantal dutjes en slaapuren
- Dag 11: Dutjes overgang
- Dag 12: Hazenslaapjes + Q&A via Zoom
- Dag 13: Vroeg Wakker
- Dag 14: Opvang en oppas

DAG 8: OPSTAAN & BEDTIJD

Je hebt de afgelopen zeven dagen een hele goede slaapbasis gelegd. Het is tijd voor de volgende stap! Vanaf vandaag zullen we het in de Sleep Academy over ritme gaan hebben. De video van vandaag gaat over opstaan en bedtijd.

HOE LAAT STA JE 'S OCHTENDS OP MET JE KINDJE?

HOE LAAT GAAT JE KINDJE 'S AVONDS NAAR BED?

SLAAPT JOUW KINDJE (EVT. MET NACHTVOEDINGEN ONDERBROKEN) 11-12 UUR 'S NACHTS?

De beste tijd om wakker te worden is tussen 6:30 - 7:30 uur. Bedtijd 's avonds ligt het beste ergens tussen 18:00 - 19:30 uur. Een kind heeft tot aan de leeftijd van 5 jaar zo'n 11 tot 12 uur slaap nodig per nacht.

Stuur vandaag je logboek naar tanja@littlesleepers.nl en dan krijg je uiterlijk op dag 11 het logboek met feedback van mij retour.

Let op: Logboeken die te laat worden opgestuurd, kan ik helaas niet voorzien van feedback.

DAG 9: WAKKERTIJDEN & SLAAPSIGNALEN

Op pagina 29 van dit werkboek vind je een overzicht met het aantal dutjes, de wakkertijden en totale slaapuren per leeftijd. Het is heel fijn om duidelijk de slaapsignalen van jouw kindje te herkennen, zodat je weet wanneer je je kindje het beste naar bed kan brengen. Bekijk voorafgaand aan onderstaande opdracht eerst de video in de online leeromgeving.

De opdracht van vandaag is als volgt: Bekijk wat de wakkertijd is van jouw kindje aan de hand van zijn/haar gecorrigeerde leeftijd, dus bereken de leeftijd vanaf de uitgerekende datum. Start een half uur voor het einde van de wakkertijd met het observeren van je kindje en beschrijf hieronder welke signalen jouw kindje laat zien en hoe hij/zij zich gedraagt.

30 MINUTEN VOOR EINDE WAKKERTIJD

20 MINUTEN VOOR EINDE WAKKERTIJD

10 MINUTEN VOOR EINDE WAKKERTIJD

BIJ EINDE WAKKERTIJD

Als je vroege slaapsignalen herkent, dan is dit voortaan het moment dat je start met het bedtijdsritueel en je kindje naar bed brengt.

Vrijdag is er om 10:00 uur weer een live Q&A via Zoom. Heb jij vragen? Zet ze dan alvast in de WhatsApp groep.

DAG 10: DUTJES & SLAAPUREN

Op pagina 29 kan je zien wat goed is qua aantal dutjes en totale slaapuren van de (gecorrigeerde) leeftijd van je kindje. Als hierin iets sterk afwijkt van het gemiddelde, is de kans groot dat daardoor slaapproblemen ontstaan. Hieronder leg ik je graag uit hoe je dit kan veranderen.

DUTJE AFBOUWEN

Is het tijd om een dutje af te bouwen? Er zijn twee opties:

1. Cold-Turkey - Je slaat het dutje over en kiest voor een vroege bedtijd, 30 minuten eerder dan normaal. Let erop dat je kindje oververmoeid kan raken, dus houd de juiste wakkertijd en slaapsignalen in de gaten.
2. Afbouwen met 5 à 10 minuten per dag, totdat je op ongeveer 15 minuten zit. Als dit zo is, laat je het dutje de volgende dag vervallen.

Het is heel normaal om een fase te hebben waarin je kindje de ene dag wel in het 'goede' dutjesaantal zit, en het andere nog niet. Bij het afbouwen van drie naar twee dutjes is het normaal om een aantal weken te schommelen tussen drie of twee dutjes. In deze fase ga je steeds vaker naar het nieuwe ritme, totdat je daar volledig in blijft.

Beide opties leg ik tijdens de video van morgen uitgebreid uit.

TOTALE SLAAPUREN VERMINDEREN

Als je kindje teveel slaapt overdag en 's nachts onrustig is, dan is de oplossing waarschijnlijk om de dutjes overdag wat in te korten. Je maakte je kindje dus wakker als hij/zij nog slaapt. In de online cursusomgeving vind je een e-book met voorbeeldritmes.

TOTALE SLAAPUREN UITBREIDEN

Slaapt je kindje regelmatig te weinig overdag? Dan is de kans groot dat je kindje oververmoeid is en daarom onrustig slaapt. Het in de gaten houden van de juiste slaapsignalen in combinatie met een vroege bedtijd is hierbij erg belangrijk. Ook kan het fijn zijn om dutjes te verlengen, hierover vertel ik meer in de video over hazenslaapjes op dag 12.

DAG 11: DUTJES OVERGANG

In de online leeromgeving vind je vandaag een video waarin ik je uitgebreid uitleg hoe je dutjes kan afbouwen en je kindje laat wennen aan een nieuw ritme. Graag wil ik je vandaag laten nadenken over hoe jij je tijd zonder kinderen invult.

WAT DOE JIJ MEESTAL ALS JE KINDJE SLAAPT?

VIND JE DAT JE GENOEG TIJD VOOR JEZELF HEBT? WAT ZOU HIERIN EVENTUEEL KUNNEN VERANDEREN?

VOOR WELKE ACTIVITEITEN ZOU JE GRAAG MEER TIJD VRIJMAKEN? WAT HEB JE HIERVOOR NODIG?

Een paar tips die ik je graag meegeef zijn:

- Als je kindje slaapt, pak dan een moment voor jezelf. Ga geen klusjes doen of je huis schoonmaken, doe dat vooral als je kindjes wakker zijn. Zet Netflix aan, lees een boek of doe een dutje. Zorg goed voor jezelf.
- Is je partner 's avonds thuis? Ga dan voor een wandeling naar buiten. De tijd en rust alleen zal je goed doen!
- Neem eens een dag vrij die je volledig aan jezelf besteed.

Ik zou het enorm waardevol vinden als jij in de WhatsApp groep deelt of je genoeg tijd voor jezelf pakt. Waarom doe je dat wel of niet? De meeste ouders struggelen hiermee. Heb je misschien leuke ideeën of ervaringen? Deel ze vooral!

DAG 12: HAZENSLAAPJES

In de online leeromgeving vind je vandaag een video waarin ik je meer vertel over hazenslaapjes. Bekijk deze video vooral als je kindje vroeg wakker wordt en het voor jou van toepassing is. Sla de video anders gerust over. Daarnaast is er deze vrijdag om 10:00 uur weer een Q&A via Zoom.

Inmiddels heb je feedback gehad op het logboek. Lees de feedback goed door en beantwoord onderstaande vragen.

WAT ZIJN DE BELANGRIJKSTE CONCLUSIES/WAT VALT JE OP?

WELKE DINGEN GA JE VANAF NU ANDERS DOEN?

WAT VIND JE LASTIG EN WAAR HEB JE VRAGEN OVER?

Als je nog vragen hebt over het logboek of het ritme van je kindje, dan kan je deze het beste stellen via de WhatsApp groep. Ik reageer op jouw bericht, of neem het mee in de Q&A.

DAG 13: VROEG WAKKER

In de online leeromgeving vind je vandaag een video waarin we het hebben over vroeg (voor 6:00 uur) wakker worden. Bekijk deze video vooral als je kindje vroeg wakker wordt en het voor jou van toepassing is. Sla deze video over als dit onderwerp niet voor jou van toepassing is.

OPDRACHT: POSITIEVE AFFIRMATIES

We zijn aan het einde van de tweede week. Voor vandaag heb ik daarom een ander soort opdracht voor je. Ik wil je graag bewust laten worden over de gedachtes die jij hebt over het ouderschap en jouw rol daarin.

Als je kindje niet slaapt, kan je het gevoel hebben dat je faalt. Het lijkt dan alsof het iedereen lukt, behalve jou. Niets is minder waar. Als je de Sleep Academy volgt dan zegt dat al iets over jouw commitment aan je gezin.

Jouw energie is heel belangrijk en slaapcoaching vraagt veel van jou als ouder. Als je erin gelooft dat het slaapgedrag van je kindje niet zal veranderen, dan is de kans ook groot dat het niet gebeurt.

Ik wil je op dit punt van het traject graag wat extra kracht geven. Een boost om door te zetten, ik weet zeker dat je het kan. Lees daarom eerst onderstaande affirmaties door:

- Ik leer van elke keuze die ik maak.
- Ik zit vol met energie.
- Ik ben een lieve, geduldige en grappige vader/moeder.
- Ik heb lieve kinderen en geniet iedere dag van ze.
- Ik ben dankbaar voor mijn gezin.
- Ik ben mooi, uniek en waardevol.
- Ik heb vertrouwen in mijn lichaam.
- Ik heb vertrouwen in mijn kennis.
- Ik mag rust nemen, ik weet dat er weer een betere fase komt.
- Ik mag voor mezelf kiezen.
- Ik ben een goede vader/moeder.

Kies maximaal drie van deze affirmaties uit (of maak ze zelf!) en schrijf ze op een briefje. Hang deze briefjes op een plek waar jij ze dagelijks leest. Bijvoorbeeld bij je bed, op de spiegel van de badkamer of gebruik het als screensaver van je telefoon. Kijk er de komende week iedere dag even naar en herhaal ze hardop. Je energie zal veranderen!

Durf jij een foto van jouw affirmaties te delen in de WhatsApp groep? Dat zou geweldig zijn!

DAG 14: OPVANG

Vandaag kan je een video bekijken over slapen bij de oppas en opvang. Het slapen op een andere plek kan lastiger, makkelijker of hetzelfde als thuis gaan. Het is voor ieder kindje anders.

OPDRACHT: SLAAP-CHECKLIST

Als slapen bij de opvang of oppas lastig gaat, kan het handig zijn om in een gesprek de hele basis door te nemen. Zo kan een opvang of oppas hetzelfde aanhouden als thuis, en is de kans groter dat je kindje goed gaat slapen.

Bespreek de volgende onderwerpen:

- Wat is het ritme van je kindje? Hoe laat wordt je kindje wakker, welke tijden zijn de dutjes en hoe laat gaat je kindje 's avonds naar bed?
- Hoe herken je dat je kindje moe is?
- Wat zijn de (bedtijd)rituelen voor het slapen gaan? Hoe doen jullie dit thuis? Gaat het makkelijk of lastig?
- Hoe wordt je kindje graag getroost? Laten jullie je kindje een aantal minuten alleen om in slaap te vallen of blijven jullie er continu bij? Valt je kindje in bed in slaap of in jouw armen?
- Waar slaapt je kindje thuis, in welke slaapkamer en in welk bed? Hoe donker is het daar?
- Wat heeft je kindje aan in bed? Wordt je kindje thuis ingebakerd?
- Gebruikt je kindje een speen, knuffel, witte ruis of andere slaaphulpmiddelen?
- Kan je kindje goed tegen omgevingsgeluiden, of is je kindje een lichte slaper die snel wakker is?
- Wat is jullie manier van opvoeden en hoe zou je willen dat de opvang reageert als je kindje niet wilt slapen? Bijvoorbeeld even laten huilen, even troosten in bed of juist uit bed halen en het later opnieuw proberen? Hoe doe je dat thuis en wat werkt het beste?

Deze punten zijn fijn om met een medewerker, gastouder of familielid te bespreken. Het is niet perse nodig om alles te bespreken. Maar het is wel goed om dingen te benoemen die voor jullie kindje en situatie het meest van belang zijn. Daarmee kom je sneller tot een mogelijke oplossing.

WEEK 3

SLAAPVAARDIGHEDEN

Je bent aangekomen bij de derde en laatste week van de Sleep Academy, geweldig dat je al zo ver bent gekomen! Hopelijk heb je al een goede basis kunnen leggen en past het ritme van je kindje steeds beter bij zijn/haar leeftijd.

Vanaf deze week gaan we het hebben over slaapvaardigheden. Het zelfstandig in slaap vallen door middel van slaapmethodes. In de online leeromgeving vind je vandaag een video over de keuze voor een slaapmethode.

Onderwerpen van deze week:

- Dag 15: Keuze slaapmethode
- Dag 16: Hoe en wanneer oefenen
- Dag 17: Oppakken & Neerleggen Methode 4-9M
- Dag 18: Stapje Terug Methode 6M+
- Dag 19: Huilen en Interval methode + Q&A via Zoom
- Dag 20: Je peuter laten slapen met de 4R-Methode
- Dag 21: Wanneer werkt een slaapmethode niet

DAG 15: KEUZE SLAAPMETHODE

In de online leeromgeving vind je vandaag een video over de keuze voor een slaapmethode. Bekijk de video en beantwoord onderstaande vragen, zo ontdek jij welke methode voor jouw gezin het beste is.

WANNEER VINDT JOUW KINDJE SLAPEN LASTIG/WAT ZIJN MOEILIJKE MOMENTEN?

WAT IS HET TEMPERAMENT VAN JOUW KINDJE? VEEL TEMPERAMENT OF GEVOELIG?

WAT IS JOUW OPVOEDSTIJL/WAT VIND JE BELANGRIJK IN OPVOEDING?

Denk goed over bovenstaande vragen na. Bepaal of je graag voor een methode kiest met fysieke nabijheid, of dat een methode met meer fysieke afstand voor jou geschikt is.

Deel gerust je twijfels in de WhatsApp groep, ik help je graag.

DAG 16: HOE EN WANNEER OEFENEN

Het belangrijkste aan het toepassen van een slaapmethode, is een duidelijk plan over wanneer en hoe lang je gaat oefenen. Volg hiervoor het stappenplan hieronder.

STAPPENPLAN OEFENEN

Stap 1: Bepaal wat voor jou het moment is om te gaan oefenen met het toepassen van een slaapmethode.

- Valt je kindje helemaal nog niet zelfstandig in slaap, of is er veel onrust? Dan oefen je het liefst alle dutjes (met uitzondering van dutjes tussen 15:00 uur en bedtijd in). Ook oefen je bij bedtijd. Daarnaast oefen je als je kindje 's nachts wakker wordt, maar op dat moment niet aan voeding toe is.
- Doet jouw kindje hazenslaapjes? Dan oefen je vooral bij het middagdutje. Start met het toepassen van de slaapmethode wanneer je kindje te snel wakker wordt.
- Wordt jouw kindje te vroeg wakker? Dan start je met het toepassen van de slaapmethode wanneer je kindje 's ochtends vroeg wakker wordt. Probeer het moment van uit bed gaan iedere dag met 10-15 minuten te verschuiven totdat je op de gewenste tijd zit.

Stap 2: Aan de hand van de leeftijd van je kindje bepaal je hoe lang je oefent.

- Is je kindje vier tot zes maanden oud? Dan oefen je maximaal 45 minuten. Als je kindje dan nog niet slaapt kies je ervoor om te doen wat nodig is om je kindje te laten slapen. Het voorkomen van oververmoeidheid is nog steeds belangrijker dan het zelfstandig in slaap vallen. Geef het de tijd, het komt vanzelf!
- Is je kindje zes tot 12 maanden oud? Dan oefen je voor minimaal een uur. Als je kindje na dat uur nog niet slaapt ga je voor 5 à 10 minuten de kamer uit en probeer je het daarna weer voor minimaal een uur. Als je kindje dan nog niet slaapt kies je ervoor om te doen wat nodig is om je kindje te laten slapen.
- Is je kindje ouder dan een jaar? Dan oefen je voor minimaal een uur. Als je kindje na dat uur nog niet slaapt ga je voor 5 à 10 minuten de kamer uit en probeer je het daarna weer voor minimaal een uur. Dit proces blijf je herhalen, net zo lang totdat je kindje slaapt.

Stap 3: Bepaal wie er oefent en wanneer, bepaal ook wanneer je wisselt.

- Het toepassen van een slaapmethode kan erg intensief zijn. Het is daarom belangrijk om met je eventuele (opvoedings)partner te bespreken wie er oefent en wanneer. Zorg ervoor dat je afwisselt als het je teveel wordt.

DAG 17: OPPAKKEN & NEERLEGGEN

De Oppakken en Neerleggen Methode is een zachte methode, waarbij je fysiek dichtbij je kindje blijft. De methode kan worden gebruikt vanaf de leeftijd van vier maanden en is geschikt tot de leeftijd van negen maanden.

De methode stap voor stap:

- Doe jullie bedtijdritueel, waarbij het goed is als deze iedere avond hetzelfde is.
- Leg je kindje in bed. Gaat je kindje huilen? Probeer dan te troosten met je stem. Lukt dit niet? Aai dan even geruststellend over de buik/rug. Als je kindje na 1 minuut nog steeds huilt til je hem/haar op. Houd dit saai, niet kletsen en liever niet bewegen of wiegen.
- Zodra je kindje rustig en kalm is, leg je hem/haar direct weer neer in zijn bedje voor minimaal 1 minuut. Je blijft sussen/aaien als dit nodig is. Huilt je kindje na deze minuut nog steeds? Pak hem/haar dan weer op.
- Houd je kindje maximaal 3 á 4 minuten vast per keer dat je hem/haar oppakt. Huilt je kindje dan nog? Dan leg je hem/haar weer even neer voor een minuut.
- Wordt het huilen tijdens de minuut in bed minder? Laat je kindje dan in bed en probeer nog iets langer te sussen/aaien.
- Is je kindje stil? Houd dan afstand en wacht tot hij/zij in slaap valt. Blijf daarna minimaal 10 minuten in de kamer zodat je er zeker van bent dat je kindje diep slaapt en niet wakker wordt van je vertrek.
- Blijf het oppakken en neerleggen herhalen totdat je kindje slaapt.

Als je kindje al kan staan, dan verander je het oppakken van je kindje in het neerleggen van je kindje. Je haalt je kindje dus niet uit bed, maar blijft bij het bed om je kindje regelmatig terug te leggen en tot rust te laten komen.

Realiseer je dat je een grote stap hebt gemaakt als het lukt om je kindje in bed in slaap te laten vallen. De methode kan de eerste dagen erg intensief zijn, maar als je kindje begrijpt wat de bedoeling is gaat het slaapgedrag vaak met sprongen vooruit.

Als je kindje ouder is dan negen maanden adviseer ik over te stappen naar de Stapje Terug Methode, die ik bespreek op dag 18. Bij een temperamentvol kindje dat geprikkeld raakt van het fysieke contact, raad ik aan te starten met de Interval Methode, die ik bespreek op dag 19.

DAG 18: STAPJE TERUG METHODE

De Stapje Terug Methode is een zachte methode, waarbij je fysiek dichtbij je kindje blijft. De methode kan worden gebruikt vanaf de leeftijd van vijf maanden, maar is het meest geschikt voor kindjes vanaf de leeftijd van negen maanden.

De methode stap voor stap:

- Zet een stoel, matras of kussen in de kamer waar je als ouder op kunt zitten. Doe je standaard bedtijdrutueel en leg je je kindje in bed.
- Dag 1-3: Na het bedtijdrutueel en wanneer jouw kindje slaperig maar wakker in zijn bed ligt ga je er naast zitten op je stoel. Probeer stil te zijn of, indien nodig, susgeluiden te maken en sluit je ogen. Probeer zo min mogelijk positieve of negatieve aandacht aan je kindje te geven. Indien nodig kun je je kindje aanraken en even troosten, niet consequent maar af en toe. Blijf naast het bed totdat je kindje in slaap valt.
- Dag 4-6: Doe hetzelfde als dag 1-3 maar ga halverwege tussen het bed en de deur zitten. Vanaf nu vermijd je het aanraken zo veel mogelijk als je kindje verdrietig is. Probeer je kindje rustig te krijgen met je stem en met rustgevende (sus) geluiden en blijf zo veel mogelijk op de stoel. Als je kindje toch erg overstuur raakt kan je er even naar toe, dan met interval (bijvoorbeeld iedere 5 a 10 minuten). Probeer je kindje zo nodig te aaien of je hand op je kindje te leggen, maar probeer hem/haar niet op te pakken. Blijf op de stoel zitten totdat jouw kindje in slaap valt.
- Nacht 7-9: Zet je stoel bij de deuropening, in de kamer. Ga door met dezelfde kalmerende technieken. Als je kindje huilt blijf je geruststellen met je stem.
- Nacht 10-12: Zet je stoel in de gang, in het zicht. Ga in de gang zitten met de deur voldoende open zodat je kindje je nog kan zien. Blijf totdat je kindje in slaap valt.
- Nacht 13 en verder: Veel kinderen kunnen nu zelfstandig in slaap vallen, maar soms hebben ouders nog een stap te nemen: je kindje de kans geven om in slaap te vallen zonder jouw visuele aanwezigheid. Blijf in de gang of de dichtstbijzijnde kamer, of maak susgeluiden. Als je kindje huilt probeer je hem/haar gerust te stellen vanaf de slaapkamerdeur zonder helemaal de kamer in te gaan. Vertel dat je 'even' weg gaat om bijvoorbeeld je tanden te poetsen of de was op te hangen. Ga iedere vijf minuten terug als je kindje blijft huilen, laat je kindje steeds wat langer alleen.

Blijf altijd om de drie dagen (of minder als het goed gaat) verplaatsen. Op deze manier is het zichtbaar voor je kindje dat je steeds iets verder weg gaat.

Als je kindje meer fysiek contact nodig heeft dan adviseer ik de Oppakken & Neerleggen Methode te gebruiken, die we hebben besproken op dag 17. Bij een temperamentvol kindje dat geprikkeld raakt van het fysieke contact, raad ik aan te starten met de Interval Methode, dat we bespreken op dag 19.

DAG 19: HUILEN & INTERVAL METHODE

In de video van dag 19 geef ik mijn visie op huilen en deel ik de Interval Methode met je.

De methode stap voor stap:

- Doe jullie bedtijdritueel, waarbij het goed is als deze iedere avond hetzelfde is.
- Leg je kindje in bed, geef hem/haar een dikke kus en knuffel en ga de kamer uit. Je blijft een aantal minuten weg zoals beschreven in onderstaande tabel bij #1 Interval, zet hiervoor een timer.
- Is je kindje na deze tijd nog niet stil? Dan ga je de kamer in om te troosten en sussen. Leg je kindje neer in bed en sus even kort, denk aan 2-3 minuten. Is je kindje onder de leeftijd van 6 maanden? Dan kun je hem/haar even optillen. Probeer niet te wiegen, maar blijf stilstaan en gebruik sussen met eventueel kloppen op de rug.
- Leg je kindje weer neer en ga de kamer uit. Zet de timer op een langer aantal minuten zoals beschreven bij #2 Interval. Is je kindje nog niet stil na deze tijd? Ga dan de kamer in om je kindje gerust te stellen.
- Leg je kindje weer neer en ga de kamer uit. Zet de timer op een langer aantal minuten zoals bij #3 Interval. Is jouw kindje nog niet stil na deze tijd? Ga dan de kamer in om jouw kindje gerust te stellen en herhaal dit proces constant met het laatste (#3) aantal minuten.

Leeftijd	#1 interval	#2 interval	#3 (en later) interval
4 & 5 maanden	3 minuten	5 minuten	10 minuten
6 & 7 maanden	5 minuten	10 minuten	15 minuten
8+ maanden	10 minuten	15 minuten	20 minuten

Als je kindje meer fysiek contact nodig heeft en jonger is dan negen maanden, dan adviseer ik de Oppakken & Neerleggen Methode te gebruiken, die we hebben besproken op dag 17.

Als je kindje meer fysiek contact nodig heeft en ouder is dan negen maanden, dan adviseer ik de Stapje Terug Methode te gebruiken, die we hebben besproken op dag 18.

Hoe denk jij nu over de mogelijke slaapmethodes. Heb je twijfels, of ben je zeker van je besluit? Als je al bent gaan oefenen, dan hoor ik graag je ervaring in de WhatsApp groep.

DAG 20: PEUTERS & 4R-METHODE

Vanaf de leeftijd van twee/tweeënhalf jaar gaan kinderen oorzaak en gevolg beter begrijpen. Je kan duidelijk maken wat je van ze verwacht als je dit op een begrijpelijke en eenvoudige manier doet. Kinderen kunnen dan steeds meer gaan fantaseren, bijvoorbeeld tijdens het spelen. Vanaf deze leeftijd ligt de focus in slaapcoaching daarom ook bij gedrag. Aan de hand van de 4R-methode leer je je kindje om beter te slapen.

RULES (REGELS)

Het is belangrijk dat je kindje begrijpt wat de regels zijn. Ik bedoel hiermee niet dat je streng moet zijn, maar wel dat je 'spelregels' afspreekt met je kindje. Leg uit wat slapen is en wat je verwacht van je kindje. Doe dit op een positieve manier bijvoorbeeld door te zeggen 'In bed zijn we stil' en 'In bed doen we ogen dicht'. Zeg niet: 'Je mag niet praten' of 'Niet je bed uitkomen'. Ga er vanuit dat kinderen het woord 'niet' niet zullen horen en het juist wel zullen doen. Maak de regels daarom simpel, positief en duidelijk. Eventueel kan je ze samen op een groot vel papier schrijven, of plaatjes uitprinten die nog duidelijker maken wat de bedoeling is.

REWARDS (BELONINGEN)

Heeft je kindje de regels goed begrepen? Dan kan je daar een beloning tegenover stellen. Bijvoorbeeld door middel van het bijhouden van een beloningskaart (te vinden op mijn website bij gratis downloads). Bij iedere nacht die goed gaat krijgt je kindje een sticker, als de beloningskaart vol is dan krijgt je kindje een cadeautje. Dit hoeft niet duur te zijn, het kan al iets simpels zijn zoals een ijsje of een bezoekje aan de favoriete speeltuin. Zorg er voor dat je heel consequent bent. Heeft je kindje wel om jou geroepen of is je kindje uit bed gekomen? Dan geef je geen sticker. Als je dit wel doet, bijvoorbeeld omdat je het zielig vindt, heeft het maken van regels en het geven van beloningen absoluut geen zin.

Als belonen niet past bij jouw opvoedstijl kan je er natuurlijk voor kiezen om dit niet te doen. Zorg er dan wel voor dat je altijd beloont in de vorm van woorden (super, ik ben trots op je, goed gedaan) en zo positieve aandacht geeft aan de nieuwe vaardigheid.

ROLE-PLAY (ROLLENSPEL)

Rollenspel is al effectief vanaf de leeftijd van 9 maanden. Het leert kindjes om situaties te herkennen en te begrijpen. Speel de slaapsituatie na samen met je kindje, bijvoorbeeld door een pop of knuffel te gebruiken. Dit zorgt er voor dat je kindje zich verbonden voelt en de regels en verwachtingen nog meer begrijpt. Zeker als er veel onrust is geweest rondom bedtijd (wel een fles, geen fles, huilen, bij ouders in bed etc.) maakt rollenspel duidelijk wat de bedoeling is.

VERVOLG 4R-METHODE

Laat de pop mee naar bed gaan en beloon de pop 's ochtends ook uitgebreid als het goed is gegaan. Of leg juist duidelijk de verschillen uit, bijvoorbeeld als de pop het wel goed heeft gedaan, maar je kindje helaas niet. Je kan samen oefenen met het naar bed brengen van de pop. Pas dan hetzelfde ritueel toe wat je altijd gebruikt bij je kindje bij je kindje zoals een slaapzak of pyjama aan, een dikke kus geven en even luisteren of gedag zeggen bij de deur.

RETURNS (STIL TERUGLEGGEN)

Waarschijnlijk zal je kindje niet in één nacht doorslapen aan de hand van de regels en de mogelijkheid van belonen. Tijdens momenten dat je kindje wakker wordt gebruik je daarom Silent Returns. Dat gaat als volgt:

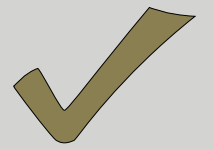
- Je kindje wordt wakker en huilt/roept om jou. Wacht minimaal 2-3 minuten en ga dan naar je kindje doe.
- Staat je kindje in het ledikant? Dan leg je je kindje terug zonder iets te zeggen en loop je weg. Heeft je kindje al een peuter- of éénpersoonsbed en is je kindje uit bed gekomen? Dan neem je hem mee naar bed en leg je hem zonder iets te zeggen terug.
- Dit proces blijf je continu herhalen, in stilte. Je praat zo min mogelijk tegen je kindje en houdt het donker. Je kan eventueel één keer sussen en duidelijk de regels uitleggen. Vervolgens blijf je stil.
- De methode kan zeker één uur of langer duren de eerste nacht, er is soms wel 60-80 keer terugleggen nodig voordat het lukt om je kindje weer te laten slapen. Hierna heb je het zwaarste gehad en zal je merken dat het de opvolgende nachten sneller en makkelijker gaat.

In plaats van het stil terugleggen kan je ook de Stapje Terug methode of de Interval methode kiezen. Kies een methode die aansluit bij je huidige situatie en die past bij jou als ouder.

DAG 21: WANNEER WERKT EEN SLAAPMETHODE NIET?

In de online leeromgeving leg ik vandaag uit wanneer een slaapmethode niet werkt. Het kan fijn zijn om onderstaande checklist nog even na te lopen, als je het gevoel hebt dat de slaapmethode geen effect heeft.

CHECKLIST



De kamer is donker, rustig en de temperatuur is tussen de 18-21 graden.

☐

Mijn kindje krijgt voldoende voeding en heeft geen honger of pijn.

☐

We hebben een fijn en rustig bedtjeditueel.

☐

De dutjes zijn passend bij de leeftijd van mijn kindje.

☐

Mijn kindje slaapt genoeg en is niet oververmoeid, of niet moe genoeg.

☐

Ik houd me altijd aan de maximale wakkertijd, passend bij de leeftijd.

☐

Ik heb al minimaal vijf dagen met de slaapmethode geoefend.

☐

Als je twijfels en vragen hebt kan je deze altijd delen in de WhatsApp groep. Je krijgt dan zo spoedig mogelijk antwoord. Op dag 22 zal ik de WhatsApp groep verlaten, maar kan de groep nog blijven bestaan als daar behoefte aan is.

Dit was de laatste dag van de Sleep Academy en daarmee ook de laatste opdracht. Ik zou het ontzettend fijn vinden als je in de WhatsApp groep deelt welke inzichten jij hebt opgedaan, wat je hebt geleerd en vooral: wat er is veranderd in jouw gezin. Laat je het even weten?

OVERZICHT 0 - 5 JAAR

LEEFTIJD	WAKKERTIJD	AANTAL DUTJES	SLAAP OVERDAG
3 weken	40 - 60 minuten	4 - 5	6 uur
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

KAN IK DE SLEEP ACADEMY SNELLER OF LANGZAMER VOLGEN?

Ja, de video's in de online leeromgeving en het werkboek kan je op je eigen tempo volgen. Je kan meerdere video's per dag bekijken en de bijbehorende opdrachten doen, maar het is ook prima als je hier langer de tijd voor neemt. De ondersteuning via WhatsApp en de live Q&A's zijn er echter maar voor drie weken. Het is dus het fijnste om wel bij te blijven in het proces.

WAT DOE IK ALS MIJN KINDJE NIET WILT SLAPEN?

Probeer aan de hand van je logboek en de wakkertijd te beslissen of je kindje oververmoeid of niet moe genoeg is. Als jouw kindje nog niet moe genoeg is kan je nog even wachten en het na 20-30 minuten opnieuw proberen. Is je kindje oververmoeid? Dan zal het in slaap vallen waarschijnlijk onrustig gaan. Probeer je kindje op een manier die voor jou werkt in slaap te krijgen, bijvoorbeeld door weer even te wiegen of voeden. Wees je bewust van de oververmoeidheid en let hier de volgende dag extra goed op door je kindje eerder op bed te leggen.

HOE WEET IK OF HET RITME VAN MIJN KINDJE GOED IS?

Bekijk het logboek op basis van de wakkertijden, aantal dutjes en totale slaapuren op basis van de overzichtspagina. Ook zal het e-book met voorbeeldritmes je helpen. Daarnaast check ik in de tweede week het logboek van je kindje en krijg je daar feedback op.

WANNEER ZAL IK RESULTAAT ZIEN?

Het veranderen van gedrag kost gemiddeld gezien ongeveer 21 dagen. Maar als je 100% consistent bent in je aanpak en het gebruik van een slaapmethode, dan verwacht ik dat dingen veranderen binnen één week.

KAN IK JOU OOK MAILEN MET MIJN VRAGEN?

Nee, in eerste instantie niet. De WhatsApp groep is echt bedoeld voor al je vragen. Het doel hierbij is om van andere ouders te leren, dat werkt alleen als iedereen zijn/haar vragen durft te stellen. Als het te persoonlijk is, dan mag je het mailen via tanja@littlesleepers.nl en kom ik er in de Q&A op terug. Je blijft dan natuurlijk anoniem. Als je graag persoonlijk advies via mail wilt, raad ik je aan om een mailconsult bij me te boeken. De kosten hiervan zijn € 40,- en je vraagt het per mail bij me aan via tanja@littlesleepers.nl.

Bedankt!

Wat fijn dat je hebt meegedaan met de Sleep Academy. Hopelijk heb je nu alle tips en mogelijkheden om aan de slag te gaan om meer slaap te creëren voor je kindje.

Misschien slaapt jouw kindje wel iets te veel overdag en is dat de verklaring voor de gebroken nachten. Of hanteerde je de verkeerde wakkertijden en is jouw kindje daardoor oververmoeid. Daarnaast kan je nogmaals goed kijken naar de slaapomgeving en bedenken of hierin iets beter kan. Tot slot is een slaapmethode toepassen vaak de laatste stap tot meer rust, je weet nu hoe dat werkt!

Blijft slapen lastig? Bekijk de video's het werkboek vooral opnieuw, je leert een tweede keer vast en zeker weer iets nieuws. Of neem contact met me op voor een persoonlijk consult.

Liefs,

Tanja | Kinderslaapcoach
Little Sleepers



CONTACT

TANJA@LITTLESLEEPERS.NL

06 - 209 89 261

KLIK HIER VOOR MIJN SOCIAL
MEDIA ACCOUNTS:



Copyright

Tanja Veldhuizen
Werkboek de Sleep Academy
© 2022, 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.