

BABYSLAAP 0-4 MAANDEN

Werk aan een goede slaapbasis en leer alles over het slaapgedrag van je baby.



LITTLE SLEEPERS
KINDERSLAAPCOACH

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

Lieve ouder,

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

De newbornfase was bij ons heel mooi, maar ook heftig. Er was veel onrust, Job deed alleen korte dutjes en hilde veel. Vaak dacht ik dat het normaal was en het er bij hoorde, maar inmiddels weet ik dat het zo niet hoeft te gaan. Als geen ander weet ik hoe ontzettend vermoeiend het is als je kindje slecht slaapt. Eindeloos wiegen, laten huilen, iets in voeding veranderen: als ouder doe je er alles aan om je kindje te laten slapen.

De afgelopen jaren heb ik veel kennis opgedaan over gedrag, hechting, ritme en de wetenschap achter slaap. Al deze kennis wil ik ontzettend graag met je delen en om die reden heb ik me via Baby Sleep Consultant laten opleiden tot gecertificeerd kinderslaapcoach en ben ik Little Sleepers gestart. Ik geloof in een holistische aanpak, dat wil zeggen dat ik naar verschillende factoren kijk die slaap beïnvloeden zoals ritme, voeding, slaapomgeving, je gezinssamenstelling en dagindeling. Als dit in balans is dan kan je een ritme vinden wat voor je kindje past.

In de eerste vier maanden is het belangrijk om je kindje goed te leren kennen. In deze periode kan je wennen aan het ouderschap en het voeden van je kindje. Het is de ideale periode om een goede slaapbasis te leggen. Als de slaapbasis goed is, zal je op lange termijn minder onrust ervaren en kom je periodes met tandjes, onrust of slaapregressies beter door. Ik leg je uit wat je kan verwachten van de eerste vier maanden, geef je tips voor de slaapomgeving en leer je methodes aan waarmee je de slaap kan verbeteren. Ook geef ik inzicht in wakkertijden, dutjes en ritme per leeftijd en geef ik antwoord op de meest gestelde vragen. Een e-book boordevol tips en adviezen, om jou een fijne start te laten maken.

Voor meer hulp rondom slapen adviseer ik je eens te kijken bij mijn andere e-books, of kijk eens bij mijn diensten als je hulp op maat wilt. Volg me ook vooral op social media voor meer slaaptips!

Liefs,
Tanja

Little Sleepers
tanja@littlesleepers.nl
www.littlesleepers.nl

LITTLE SLEEPERS
KINDERSLAAPCOACH



DUTJES

4	VERWACHTINGEN VAN SLAAP
4	BIOLOGISCHE KLOK
5	HORMONEN
6	SLAAPCYCLUS
7	SLAAPSIGNALEN
7	WAKKERTIJDEN
8	DOORSLAPEN
9	VIER MAANDEN SLAAPREGRESSIE
11	SLAAPOMGEVING
11	SIDS
12	DE SLAAPPLEK
13	KEUZE VOOR HET BED
13	HET BED OPMAKEN
15	LICHT
15	TEMPERATUUR EN KLEDING
17	SLAAPTOOLS
17	INBAKEREN
17	SPEEN
18	SUSSEN EN WITTE RUIS
18	HOUDING
19	VOEDING
19	VOEDEN IN EEN RITME OF OP VERZOEK
19	BORSTVOEDING OF FLESVOEDING
20	DROOMVOEDING
22	SLAAPMETHODES
22	SUS METHODE
24	OPPAKKEN & TERUGLEGGEN METHODE
25	VOORBEELDRITMES
31	OVERZICHT DUTJES, WAKKERTIJDEN EN SLAAPUREN
33	VEELGESTELDE VRAGEN
35	NAWOORD & CONTACT

VERWACHTINGEN VAN SLAAP

Tijdens je zwangerschap word je regelmatig voorbereid op de gebroken nachten. Mensen zeggen tegen je dat je nog maar van de rust moet genieten, of van de nachten die je nog door kan slapen. Dat is lief bedoeld, maar eigenlijk is het onmogelijk om je écht voor te bereiden op de eerste paar weken met gebroken nachten. Natuurlijk wist ik ook wel hoe het was om een nacht wat minder goed te slapen, maar structureel meerdere keren per nacht wakker worden was wel even heel anders. Iets wat je nog nooit hebt ervaren.

De eerste weken lukte het ons nog aardig, vol adrenaline en verliefdheid hielden we het nieuwe patroon vol. Dit hoorde er tenslotte bij en we vonden het normaal. Maar na een maand waren zowel de dutjes overdag als de nachten onrustiger en dat brak ons op. Inmiddels weet ik dat er heel veel kennis is over deze newborn fase en weet ik waarom dingen soms zijn zoals ze zijn. In dit hoofdstuk zal ik het je uitleggen, zodat je weet wat je kan verwachten.

Biologische Klok

Als kindjes worden geboren weten ze het verschil tussen dag- en nacht niet, dit ontstaat pas tussen de zes en 12 weken. In de eerste weken slapen kindjes meestal veel omdat ze dat ook deden toen ze nog bij mama in de buik zaten. In de buik was er constant beweging en geluid, 24 uur per dag voeding via de navelstreng en een constante temperatuur. Iedere baby moet na de bevalling wennen aan het leven buiten de baarmoeder. De maag en darmen gaan werken door de voeding en er zijn andere geuren en geluiden, alles is dus anders.

Het is belangrijk om je kindje de eerste weken dicht bij je in de buurt te houden zodat je snel de lichaamstaal van je baby leert kennen. Door te knuffelen zal je kindje je herkennen aan je hartslag en geur. Je kindje laat het merken als hij of zij wil eten, wil knuffelen of aan slapen toe is. Wanneer je op deze signalen reageert, voelt je kindje zich het prettigst.

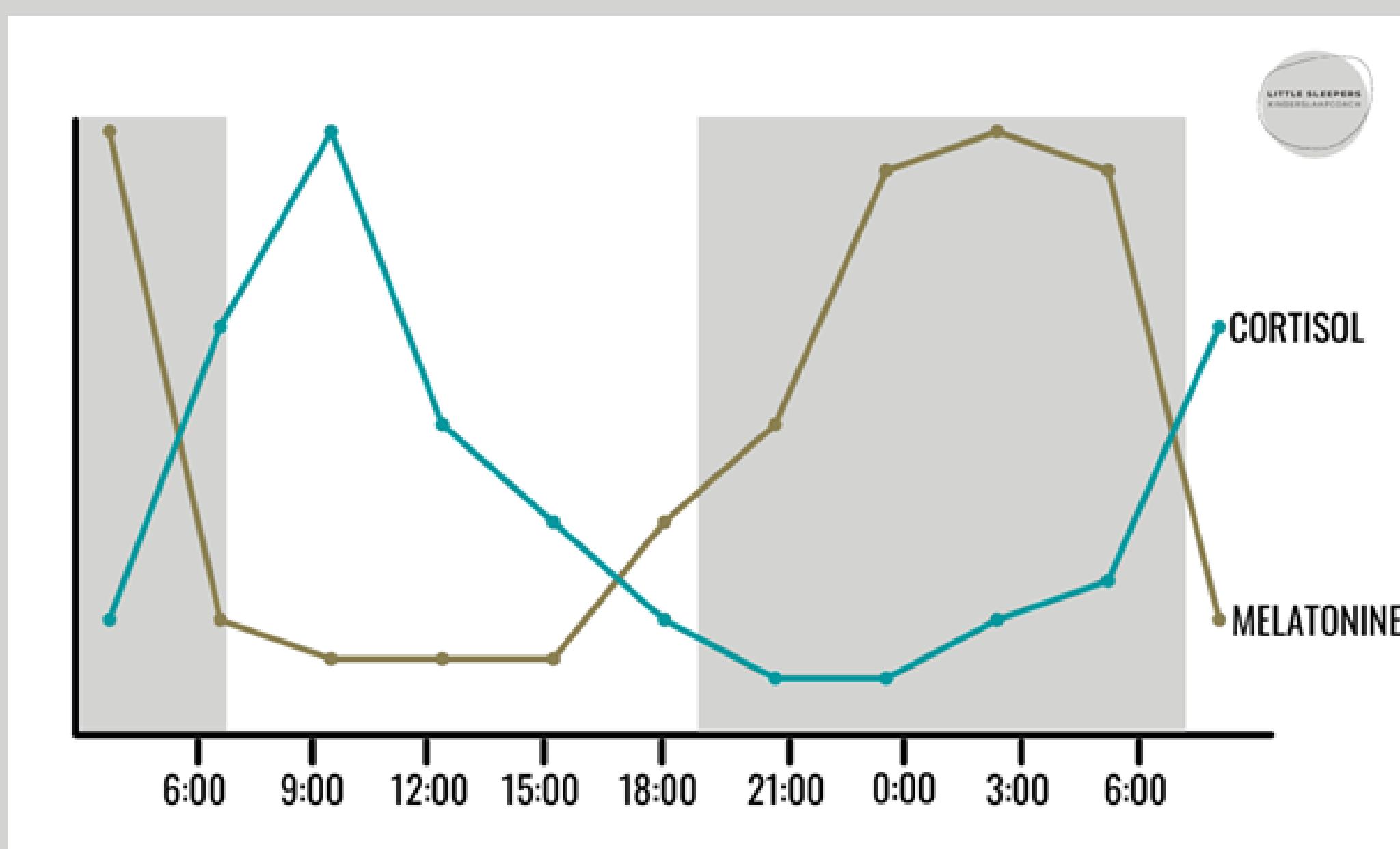
De eerste één à twee weken is je kindje waarschijnlijk nog heel slaperig en weinig wakker. Na deze periode kan soms wat meer onrust ontstaan. Het ene kindje kan 's nachts sneller zonder voeding of nabijheid van zijn ouders dan het andere. Vanaf de leeftijd van zes weken kan je wat meer gaan werken aan een duidelijk dag- en nacht ritme. Dit wordt ook wel het circadiaans ritme genoemd. Licht, voeding, slaap en sociale interactie stimuleren dit dag- en nachtritme. Dit worden ook wel 'zeitgebers' genoemd: externe factoren die onze biologische klok reguleren.

Om de juiste hormonen te stimuleren om het dag- en nachtritme in te stellen is het helpend om overdag, en dan met name 's ochtends, voor minimaal 30 minuten naar buiten te gaan. Klets lekker veel tegen je kindje en doe vanaf de vroege avond het tegenovergestelde. Houd het dan zo veel mogelijk donker en stil om de juiste hormonen voor slaap te stimuleren. Tussen de drie en zes weken ontstaan vaak ook de 'hazenslaapjes', dutjes die maar 20-30 minuten duren. Het is daarom ook dé leeftijd om actief te gaan werken aan langere dutjes. Dat hoeft zeker nog niet met allerlei lastige methodes. Dit kan op een liefdevolle manier terwijl je dicht bij je kindje blijft, dit alles wordt in het hoofdstuk slaapmethodes uitgelegd. Hoe voeding bijdraagt aan een fijn ritme beschrijf ik in het hoofdstuk voeding.

Hormonen

Naast licht, voeding en geluid werken hormonen ook aan een duidelijk dag- en nachtritme. Vanaf de leeftijd van zeven weken start het lichaam van je kindje met de aanmaak van het hormoon melatonine. Dit wordt ook wel het slaaphormoon genoemd en het is nodig om goed in- en door te kunnen slapen. Voor de aanmaak van melatonine reageert het lijf op onder andere licht en donker: wanneer het donker wordt, maakt het lijf meer melatonine aan en wordt je dus ook moe/slaperig. Zodra het licht wordt, neemt de aanmaak van melatonine weer af. Door de aanmaak van melatonine ga je duidelijkere patronen in het ritme zien. Tussen 18:00 en 6:00 uur is er een melatonine piek, het ideale moment om het dus donker te houden en lekker te gaan slapen. De melatonine productie wordt geblokkeerd door licht, zorg er dus voor dat het in de slaapkamer altijd donker is.

De dag van een baby kan je vanaf de leeftijd van zes weken het beste tussen 6:00 en 7:00 uur starten om de werkelijke tijd met de interne tijd te gaan matchen. De melatonine piek is dan voorbij en het licht zorgt er voor dat je kindje cortisol gaat aanmaken, het hormoon om wakker te zijn. Cortisol staat met name bekend als het stresshormoon, maar is ook nodig om overdag actief en energiek te blijven. Je vindt een piek van dit hormoon tussen 6:00 en 18:00 uur. In onderstaande afbeelding zie je hoe het natuurlijke verloop van melatonine en cortisol geregeld is bij mensen.



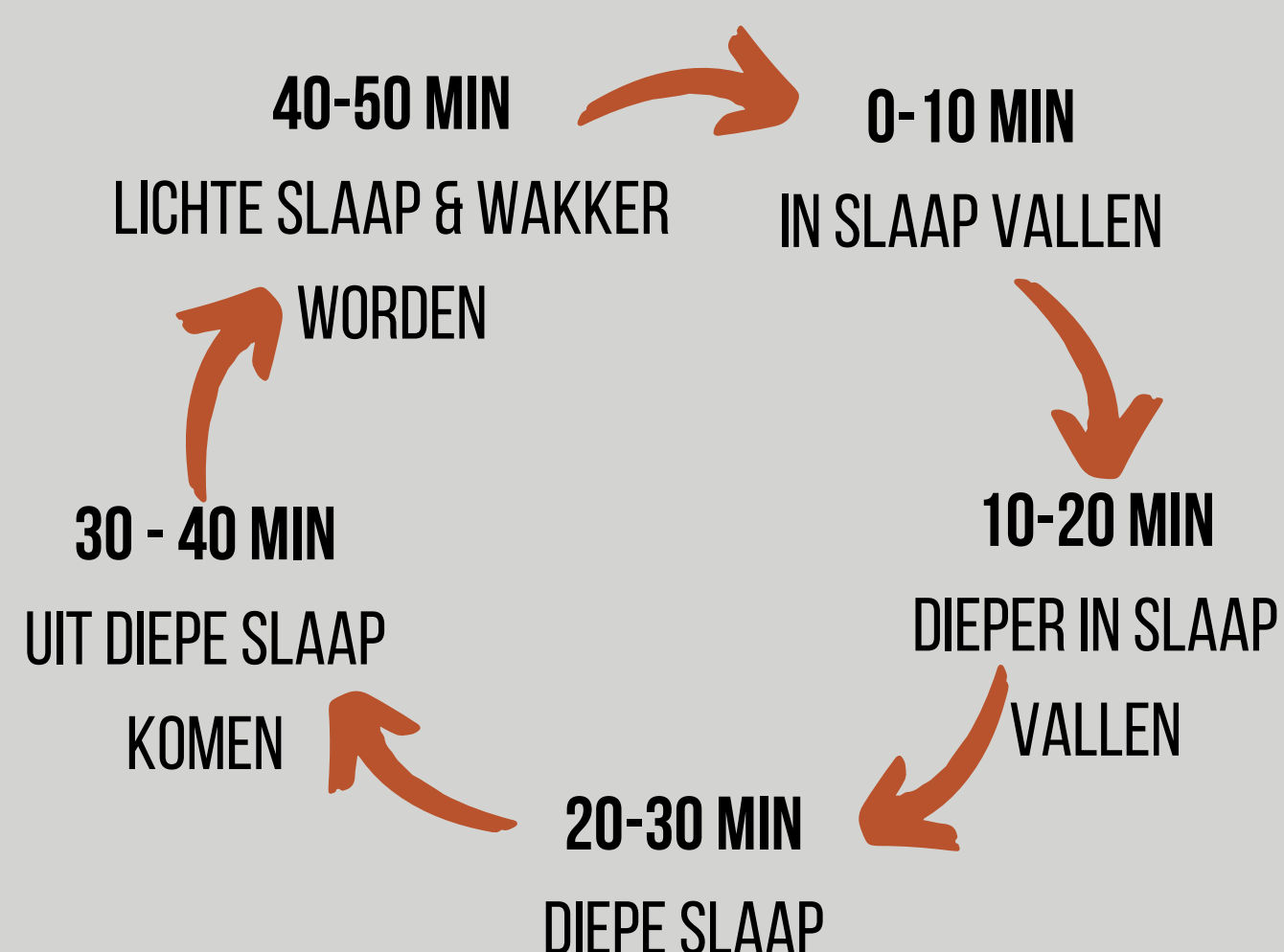
Hormonen worden beïnvloed door verschillende factoren. Dit zijn de 'zeitgebers' zoals eerder in dit hoofdstuk is benoemd: stress/ontspanning, licht/donker, temperatuur en voeding. Als je het dag- en nachtritme van je kindje wilt verbeteren, zijn dit dus de factoren waar je aan kan werken. Een aantal dingen die je kan doen:

- Wees je bewust van prikkels. Is je kindje erg onrustig? Zorg er dan voor dat je de omgeving wat stiller maakt en dat er niet te veel mensen over de vloer komen. Bied activiteiten aan die passen bij de leeftijd van je kindje. Als je kindje moe is kan bijvoorbeeld een mobiel met muziek al té stimulerend zijn.
- Ga overdag veel naar buiten en houd het 's avonds donker. Sta vroeg op met je kindje, tussen 6:30 en 7:30 uur. Daarmee creëer je een vast en herkenbaar ritme. Zorg er voor dat je de kamer goed kan verduisteren, met name als je kindje in de zomer geboren wordt en het 's avonds nog licht is.
- Geef je kindje overdag voldoende voeding. Hoe meer je kindje overdag zal eten, hoe minder het 's nachts nodig heeft. Krijgt je kindje overdag te weinig? Dan zal het 's nachts worden ingehaald.
- Zorg voor een goede lichaamstemperatuur. Let er op dat je kindje het 's nachts niet koud heeft, maar dat de kamer wel koel is (tussen de 18-21 graden). Ook een warm badje voor het slapengaan kan helpen. Na het warme badje zal de lichaamstemperatuur van je kindje zakken, wat helpt bij het inslapen.

Slaapcyclus

Een jonge baby slaapt in een cyclus van steeds 45 minuten, dit wordt ook wel een slaapcyclus genoemd. Na deze 45 minuten wordt je kindje altijd wakker. Soms vallen kindjes weer in slaap, met hulp van jou of zelfstandig. Meestal hebben kindjes daar in de eerste maanden nog wel wat hulp bij nodig, bijvoorbeeld door een speentje te geven of even te wiegen.

In onderstaand schema zie je hoe een slaapcyclus van een baby eruitziet. In de eerste 10 minuten zal je kindje in slaap vallen. Hier start ook de REM-slaap, wat staat voor 'Rapid Eye Movement'. Je kindje zal hierbij soms gekke gezichten trekken, zoals een frons of lach. De oogjes gaan open en dicht. Na 10 minuten valt je kindje steeds dieper in slaap, je kan je kindje dan soms wegleggen op een andere plek of stoppen met wiegen. Na 40 minuten gaat je kindje terug naar een lichte slaap en wordt hij of zij wakker.



Als je kindje ontevreden of huilerig wakker wordt, is de kans groot dat je kindje nog moe is. Probeer dan het dutje te verlengen. Je kan je kindje eerst een paar minuten de tijd geven om zelf weer in slaap te vallen, ook als je kindje jengelt. Denk dan aan maximaal vijf minuten. Als je kindje erg overstuur is, ga je natuurlijk troosten. Geef je kindje een speen, pak je kindje bij je of sus even. Doe wat nodig is om je kindje weer terug in slaap te laten vallen. Lukt dit na 10 minuten niet? Dan zal het dutje voorbij zijn en kan je het beste de slaapsignalen en maximale wakkertijd hanteren tot het volgende dutje.

Slaapsignalen

Er zijn vanaf de geboorte verschillende slaapsignalen bij je kindje te zien. Dit zijn bepaalde signalen die je ziet als je kindje moe begint te worden. Als je kindje wil slapen zie je waarschijnlijk één van de volgende dingen:

- Starende blik of weg kijken
- Grimassen, dus (gekke) gezichten trekken of grijnzen
- Druk bewegen met armen of benen
- Gebalde vuistjes
- Jengelen of huilen

Soms is het lastig de signalen van elkaar te onderscheiden of lijkt het heel snel van vrolijk naar verdriet te gaan. Het kan soms helpen om één dag volledig te focussen op de signalen en veel naar je kindje te kijken, zo ga je de signalen beter herkennen. Als je kindje huilt ben je meestal al te laat en is de kans groot dat je kindje al erg moe is. Als kinderen na een goede voeding weer zoekgedrag laten zien (mond open alsof ze een speen of tepel zoeken) is dit meestal geen honger, maar een teken van vermoeidheid.

Wakkertijden

Soms is het lastig de slaapsignalen goed te herkennen en te onderscheiden, daarom is het fijn om te weten wat de maximale wakkertijd van je kindje is. De wakkertijd is een periode tussen dutjes, uitgedrukt in minuten of uren, wat je kindje maximaal wakker kan zijn. Bij een jonge baby van één tot en met drie weken is dit bijvoorbeeld 40 tot 60 minuten, van vier tot zes weken kan dit al tussen de 60 en 90 minuten liggen. Je vindt in een later hoofdstuk een overzicht met alle wakkertijden. De wakkertijd is inclusief voeden, verschonen en spelen. In het begin zal je kindje dus meestal direct na een voeding en schone luier weer gaan slapen.

Het kan fijn zijn om de wakkertijd aan te houden, zeker als je kindje vaak onrustig is en huilt. De kans is dan groot dat je kindje oververmoeid is en iets eerder naar bed moet. Het is belangrijk dat je kindje weer slaapt voordat de wakkertijd voorbij is. Start dus altijd met het bedtjeditueel of in slaap krijgen van je kindje voordat de wakkertijd voorbij is.

Doorslapen

Er is nogal wat discussie over wat doorslapen precies is. De ene ouder vindt dat doorslapen zes tot zeven uur aan één stuk slapen is zodat je er 's nachts niet meer uit hoeft als je zelf slaapt. De andere ouder vindt het pas doorslapen als een kindje de hele nacht slaapt zonder wakker te worden, minimaal 11 tot 12 uur dus. Zelf gebruik ik dit laatste, wat mij betreft kan een kindje doorslapen als het de hele nacht geen voeding of andere vorm van hulp nodig heeft.

De eerste zes weken is het lastig om een ritme te vinden. De biologische klok is nog niet afgesteld op dag en nacht zoals wij dat kennen. Vanaf de leeftijd van zes weken kan je meer ritme gaan herkennen bij jouw kindje. Drie tot vijf dutjes per dag zijn tot aan 12 weken gemiddeld. In onderstaande tabel vind je wat een kindje gemiddeld nodig heeft aan voedingen 's nachts tussen 19:00 en 7:00 uur. Dit is wat een kindje lichamelijk aan kan en waar je naar toe kan werken. Dit is een gemiddelde, als jij meer of minder wilt geven dan ben je daar volledig vrij in. Doe vooral wat goed voelt voor jou.

Leeftijd	Aantal voedingen 's nachts	Doorslapen
0 - 6 weken	2 - 4	2 - 6 uur
6 weken - 4 maanden	2	4 - 8 uur
4 - 6 maanden	1 - 2	4 - 8 uur
7 - 10 maanden	0 - 1	8 - 12 uur
12 maanden	0	11 - 12 uur

Gemiddeld kunnen kindjes vanaf de leeftijd van ongeveer vier à vijf maanden doorslapen na de laatste avondvoeding van 22:30 uur. Vanaf zes maanden kunnen kinderen de hele nacht (tussen 19:00 – 7:00) doorslapen zonder voeding, maar sommige kindjes hebben tot zeker 10 maanden nog een nachtvoeding nodig. Bovenstaand is dus echt een gemiddelde, sommige kindjes zijn snel en andere kindjes doen er wat langer over. Dit hangt onder andere af van het karakter van je kindje en van de opvoedstijl die je hanteert.

Als jouw kindje een licht gewicht heeft dan is het soms beter om je kindje nog wakker te maken voor een voeding. Je kan er vanuit gaan dat kindjes vanaf 6.5 kg lichamelijk goed in staat zijn om door te slapen. Overleg altijd met een consultatiebureau of huisarts als je twijfelt.

Vanaf vier maanden kan je rustig aan proberen om je kindje te laten doorslapen. Probeer gedurende de dag meer voeding aan te bieden. Dus niet alleen de fles voor het slapen gaan, maar ook tijdens de lunch en in de middag. Geef je kindje nog een voeding rond 22:30 uur. Als je kindje wakker wordt (bijvoorbeeld rond 3.00 uur) geef je een voeding die je iedere nacht iets kleiner maakt. Als je borstvoeding geeft, kan je steeds twee minuten minder lang voeden totdat je de voeding kan laten vervallen. Als je flesvoeding geeft, maak je de fles steeds 30 ml kleiner totdat je op 60 ml zit en de voeding kan laten vervallen. Probeer altijd je kindje eerst weer in slaap te krijgen voordat je een voeding geeft. Laat je kindje bijvoorbeeld even liggen of geef een speen. Op die manier went het lichaam aan minder voeding 's nachts.

Vier maanden slaapregressie

Ergens tussen de leeftijd van drie tot vijf maanden is er een slaapregressie, een aantal dagen waarop slapen opeens een stuk lastiger gaat en je baby een ander slaapritme ontwikkelt. Eigenlijk kan je deze fase zien als een periode van progressie, je kindje maakt een grote stap in zijn of haar ontwikkeling. Deze stap kost veel energie en daardoor kan slapen even lastiger gaan. Kindjes kunnen opeens meerdere keren per nacht wakker worden en vallen lastiger in slaap. Toch kunnen kindjes na deze fase meestal langere stukken aan elkaar slapen, wat zeker 's nachts heel fijn is! Daarnaast wordt de slaap overdag een stuk duidelijker en herkenbaarder, je kan makkelijker een ritme vinden.

Hoe beter de slaapbasis van jouw kindje op dat moment is, hoe makkelijker je kindje door de slaapregressie heen komt. Als jouw kindje op dat moment al een lastige slaper is, zal de slaapregressie een stuk lastiger zijn. Let er op dat je 's nachts niet vaker voedt dan overdag. Nachtvoedingen zijn nog heel normaal op deze leeftijd, maar het doel is wel dat je kindje 's nachts even vaak of minder wordt gevoed dan overdag. De kans is groot dat je anders een omgekeerd ritme creëert waardoor de nachten onrustig worden. Probeer daarnaast te werken aan het ombuigen van alle (negatieve) slaapassociaties die er op dat moment zijn zoals wiegen, gebruik van een speen, wandelen of voeding. Leer jouw kindje zelfstandig in slaap te vallen, dutjes te koppelen en een fijn ritme te realiseren. Dan is de kans groot dat je de periode met de slaapregressie goed door komt.

Sommige associaties zijn eenvoudig te verhelpen, een speen kan je bijvoorbeeld cold-turkey wegnemen. Je ervaart dan één a twee dagen wat onrust, maar daarna zal je zien dat er juist meer rust is. Als jouw kindje in slaap wordt gewiegd dan zijn er verschillende methodes voor om dit om te buigen, je vindt ze in het hoofdstuk met slaapmethodes.



SLAAPOMGEVING

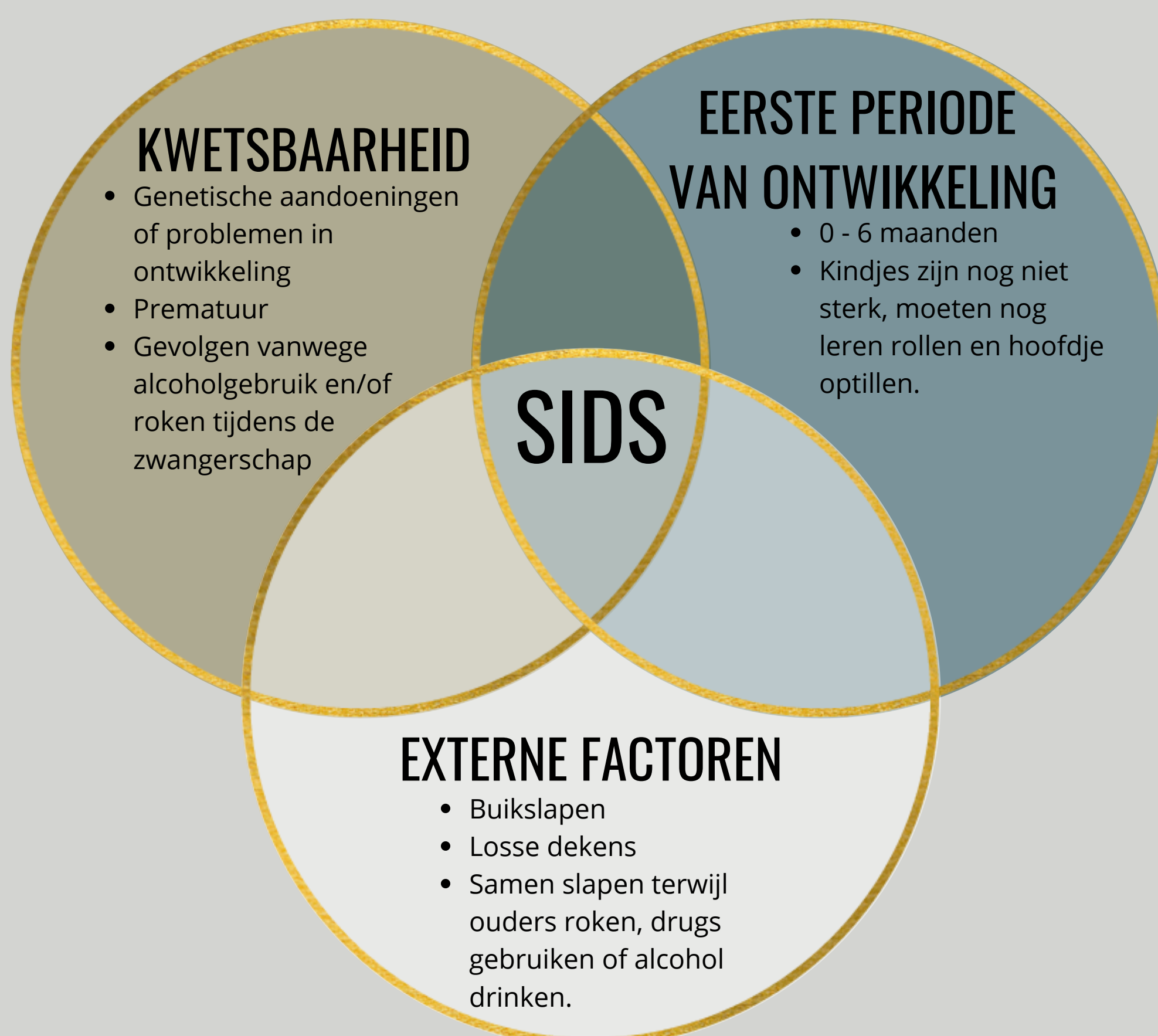
Als ouder wil je voor je kindje een fijne en rustige slaapomgeving creëren. In dit hoofdstuk geef ik je daarom tips over de slaapomgeving en leg ik uit welke tools kunnen ondersteunen om op deze leeftijd je kindje goed in slaap te krijgen.

De slaapomgeving van je kindje is één van de basisfactoren om goed in- en doorslapen te stimuleren, maar zeker bij een eerste kindje is het even zoeken hoe je dit het beste inricht. Als er iets uit balans is in de slaapomgeving dan kan dit effect hebben op de dutjes en nachtrust van je kindje en dus ook van jezelf. Denk bijvoorbeeld aan een kamer die te licht is, of de kleding die niet warm genoeg is. Daarnaast is veiligheid een belangrijk onderdeel van een goede slaapomgeving. Jonge kindjes zijn kwetsbaar, ze kunnen in de eerste weken nog niet rollen of hun hoofdje goed omdraaien. Het is daarom heel belangrijk om een veilige slaapomgeving te creëren voor je kindje.

SIDS

De afkorting SIDS staat voor Sudden Infant Death Syndrome, wat in Nederland bekend staat als wiegendood. SIDS komt het meeste voor bij kindjes tussen de één en vier maanden oud. Hoewel het geen fijn onderwerp is om te bespreken, is het wel heel belangrijk om stil te staan bij de oorzaken van SIDS.

In onderstaand model kan je de drie voornaamste redenen zien voor SIDS, deze hangen vaak met elkaar samen en versterken de kans op SIDS.



De kans op SIDS is groter bij een kwetsbaar kindje, bijvoorbeeld als een kindje prematuur is of als moeder gerookt heeft tijdens de zwangerschap. Daarnaast komt SIDS het meeste voor in de eerste zes maanden van de zwangerschap, en dan met name tussen de leeftijd van één tot vier maanden. Als laatste zijn er een aantal externe factoren die de kans op SIDS vergroten;

- Buikslapen: Sinds 1987 wordt buikslapen in Nederland afgeraden en is het aantal wiegendoodgevallen sterk afgenomen. De neus en mond kunnen tegen het matras of het bed aan komen te liggen en daardoor kan er te weinig zuurstof binnen komen.
- Losse dekens: een baby kan dit onbedoeld over het hoofdje trekken en stikken. Ook babynestjes zijn onveilig vanwege het verstikkingsgevaar van de niet-ademende zijanten. Laat je kindje hier dus nooit in slapen zonder toezicht.
- Samen in één bed slapen terwijl ouders roken, drugs gebruiken of alcohol drinken, of waarbij er losse dekens over het hoofdje kunnen komen.

Om bovenstaande redenen kan je het beste het Veiligheid-ABC (alone, back, crib) onthouden bij het veilig laten slapen van je kindje. Je kindje slaapt alleen, op de rug en in een eigen bedje.

Er zijn al veel onderzoeken gedaan over het voorkomen van SIDS. Er zijn studies die uitwijzen dat borstvoeding het risico op wiegendood verkleint vanwege de kaakontwikkeling, nekontwikkeling en aanwezigheid van antilichamen in het bloed. Ook het gebruik van een speen zou het risico op SIDS verminderen omdat een kindje vaker met het hoofdje naar de zijkant ligt en de speen de mond- en kaakontwikkeling stimuleert.

De slaapplek

Als ouder wil je je kindje de eerste maanden graag dicht bij je houden. Het is fijn om je kindje in de gaten te kunnen houden en dicht bij te hebben voor voedingen 's nachts. Stichting Veilig Slapen adviseert co-sleepen voor minimaal de eerste zes maanden, de World Health Organisation zelfs het eerste jaar. Uiteraard maak je hierin je eigen keuzes en kies je wat bij jou en je gezin past.

Wij hebben Job ongeveer drie maanden bij ons op de kamer laten slapen. Daarna is hij steeds vaker in zijn eigen kamer gaan slapen omdat ik zelf niet sliep. Ik werd van ieder kuchje of draai wakker en kon dan lastig weer in slaap komen. Er is hier geen goed of fout in. Als je zelf onrustig slaapt doordat je wakker wordt, kan je kindje eerder naar een eigen kamer. Als je het fijn vindt om je kindje nog even dicht bij je te houden dan kan dat ook. In sommige culturen is het heel normaal om je kindje direct apart te laten slapen, in andere culturen is het heel normaal om je kindje lang bij je op de kamer te laten slapen.

Keuze voor het bed

Mijn advies is om je kindje niet bij je in bed te laten slapen vanwege het risico op SIDS. Studies wijzen uit dat het delen van de kamer dezelfde voordelen heeft als het delen van een bed, ik adviseer dan ook om je kindje zeker het eerste jaar niet bij je in bed te laten slapen. Naast de veiligheidsoverwegingen wordt ook de overstap naar een eigen slaapplek steeds lastiger. Het is natuurlijk je eigen keuze om je kindje wel bij je in bed te laten slapen, maar let er dan op dat het risico op SIDS toeneemt als je rookt, drinkt, medicijnen gebruikt of drugs gebruikt. Ook kan erge vermoeidheid of stress het risico op SIDS vergroten bij het delen van een bed.

Door je kindje in een apart bed bij je op de kamer te laten slapen (co-sleepen), kan je snel reageren op zijn of haar behoeftes. In de eerste weken is een kleiner bed zoals een wieg of co-sleeper fijn omdat dit een geborgen gevoel geeft. Een co-sleeper is daarnaast heel praktisch, je kan het aan je bed vastmaken en daardoor lig je als het ware direct naast je kindje. Een wieg kan je daarentegen weer wat verder weg van je bed zetten.

Tegenwoordig kom je wel eens de 'slimme bedjes' tegen, dit zijn wiegjes die speciaal zijn ontwikkeld voor de eerste maanden van het leven van een baby. De bedjes trillen, zoemen en wiegen je kindje in slaap. Hoewel de ervaringen over het algemeen positief zijn op het gebied van in- en doorslapen, is de keerzijde dat je kindje de verkeerde slaapassociatie aanleert en altijd beweging nodig zal hebben om te slapen. Dit is dus iets wat je op termijn weer moet afleren en dat is lastig.

Afhankelijk van de lengte en het gewicht van je kindje ga je meestal ergens tussen de vier en zes maanden over naar een ledikant omdat de wieg te klein wordt. Een ledikant is meestal in twee of drie hoogtes verstelbaar. Let er op dat je het ledikant omlaag doet zodra je kindje gaat rollen. Tussen de leeftijd van 2.5 en 3 jaar kan je overgaan op een groot bed, eventueel met een tussenperiode in een peuterbed. Het liefst doe je deze overgang zo dicht mogelijk richting de drie jaar, daarmee vergroot je de kans dat de overgang makkelijk en goed gaat.

Het bed opmaken

Ik weet nog goed dat ik in de babywinkel liep en niet overzag wat ik eigenlijk nodig had aan matrassenbeschermers, dekentjes, lakens en hoezen. Het aanbod is ontzettend groot en in mijn geval wisten zelfs de medewerkers niet goed hoe een kindje het beste en veiligste slaapt. Die middag heb ik voor tientallen euro's aan lakentjes, dekens en hoezen gekocht en wat blijkt; het meeste heb ik nog nooit gebruikt.

Hoewel het er natuurlijk heel gezellig uit ziet om een mooi opgemaakt bedje te hebben, is het niet direct nodig. Het veiligste is namelijk om je kindje vanaf de geboorte in een (inbaker-)slaapzak te laten slapen. In de eerste weken en zeker als het koud is kunnen dekentjes nog, maar zodra jouw kindje zich los kan maken of gaat rollen zijn dekentjes gevaarlijk vanwege de kans op wiegendood.

Het is belangrijk dat je een veilig matras koopt voor je kindje. Het matras moet goed in het bedje passen zodat je kindje niet bekneld kan raken. Daarnaast moet het matras stevig zijn, een te zacht matras kan er voor zorgen dat het gezicht van je kindje in het matras wegzakt en ademen lastig is.

Doe een molton en hoeslaken om het matras, zorg er voor dat dit ademende materialen zijn en doe absoluut geen plastic hoezen om het matras heen als je kindje nog jong is. Plastic laat geen zuurstof door, waardoor je kindje moeite kan krijgen met ademen. Je kindje kleed je, afhankelijk van het seizoen, warm aan en je doet daar overheen een (inbaker-)slaapzak. In de eerste vier maanden geeft inbakeren een veilig gevoel voor kindjes, het is wat mij betreft dan ook dé aanrader om te gebruiken op jonge leeftijd. Bij jonge baby's kan er 's nachts geslapen worden in de kleding die ze overdag ook dragen, zo lang dit maar van een zachte stof is. Als je kindje rond de vier á zes maanden is en met vaste voeding start, ga je meestal over op een pyjama.

De voordelen van een slaapzak zijn:

- Kindjes kunnen niet met hun hoofd onder het beddengoed terecht komen.
- Jonge kindjes rollen minder makkelijk naar de buik.
- Je kindje kan niet bloot komen te liggen en het koud krijgen.
- Je kindje kan moeilijker uit bed klimmen.
- Tijdens de voeding blijft je kindje warm in de slaapzak.

Er zijn inmiddels veel verschillende soorten en maten slaapzakken te verkrijgen. Zelf ben ik een groot fan van vier seizoenen slaapzakken, die gaan het hele jaar mee en kan je vaak minimaal 1.5 jaar gebruiken. Het is belangrijk dat de slaapzak goed past. Als de armsgaten en halsopening te groot zijn, kan je kindje in de slaapzak terecht komen. Bij het verschonen rits je alleen de onderkant open, hartstikke makkelijk!

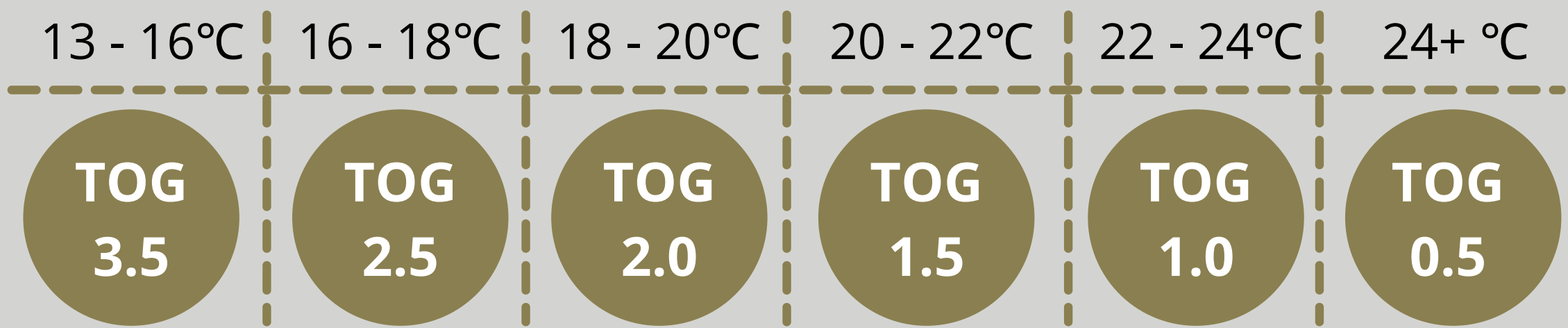
Een dekbed adviseer ik vanaf de leeftijd van twee jaar te gebruiken en niet eerder. Voor die tijd kan een kindje dit nog niet goed zelf over zich heen trekken en is de kans groot dat je kindje 's nachts wakker wordt vanwege kou.

Licht

Een donkere kamer is belangrijk om de aanmaak van melatonine te stimuleren. Melatonine wordt ook wel het slaaphormoon genoemd, het draagt bij aan het in- en doorslapen. Maak de kamer donker, zo donker dat je er geen boek meer kan lezen. Een nachtlampje adviseer ik dan ook niet onder de leeftijd van twee jaar. Ook tijdens dutjes is een donkere kamer belangrijk, zorg dus bij voorkeur voor verduisterende gordijnen of rolluiken. Het is een fabel dat slapen in een lichte kamer het verschil tussen dag en nacht stimuleert bij kinderen. Het is van belang dat je op wakkere momenten in het (dag)licht bent, maar dutjes en nachten gaan het beste in een donkere kamer.

Temperatuur en kleding

De kamertemperatuur kan het beste tussen de 18 en 21 graden zijn, dit is de ideale temperatuur om goed te kunnen slapen. Een te koude slaapkamer kan er voor zorgen dat je kindje vaak wakker wordt 's nachts. Daarnaast is een te warme slaapkamer ook gevaarlijk, dit kan resulteren in warmtestuwing bij kindjes. Let daarom goed op de kamertemperatuur en de kleding van je kindje. TOG staat voor Thermal Overall Grade en is een maat om aan te geven in hoeverre o.a. dekens, slaapzakken, inbakerdoeken en kleding lichaamswarmte vasthouden. In onderstaand overzicht van TOG-waardes vind je de richtlijnen voor kleding per temperatuur.



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.*



SLAAPTOOLS

Er zijn verschillende tools die slaap in de newbornfase kunnen ondersteunen. De newbornfase wordt ook wel gezien als het vierde trimester. Je kindje moet wennen aan het leven buiten de baarmoeder en met een aantal tools kan je het gevoel van de baarmoeder nabootsen. Hiermee creëer je een gevoel van veiligheid en rust. Op mijn website vind je mijn favoriete tools op de [pagina met aanbevolen producten](#).

Inbakeren

Inbakeren is een kindje in een doek of slaapzak wikkelen waardoor hij of zij minder bewegingsvrijheid heeft. Dit klinkt misschien een beetje gek, maar het is wat kindjes gewend zijn vanuit de baarmoeder en bijna alle kindjes vinden het ontzettend fijn. Het is volgens slaapguru Dr. Harvey Karp de eerste stap om jouw kindje meer rust te geven. Voor sommige baby's is alleen inbakeren al genoeg om ze te kalmeren en laten ontspannen. Kindjes krijgen minder prikkels van buitenaf en kunnen zichzelf niet meer wakker slaan met hun eigen armen of handen. Inbakeren is daarom een enorme hulp bij in- en doorslapen in de eerste weken.

Je kan inbakeren met een hydrofiele doek, maar er zijn ook allerlei handige inbakerslaapzakken te verkrijgen. Een slaapzak kan handig zijn als je kindje wat ouder wordt en zich makkelijk loskrijgt vanuit een doek, het is daarom veiliger. Let er op dat jouw kindje voldoende bewegingsvrijheid heeft bij de benen. Je kindje moet zijn of haar benen in opgetrokken stand kunnen spreiden, zoals een 'kikkerstand'. Daarnaast is het belangrijk dat de benen gestrekt kunnen worden. Ik gebruik zelf graag de inbakerslaapzakken van Puckababy en Pacco. Sommige kindjes slapen graag met hun armen omhoog, dan zijn de inbakerslaapzakken van Love To Dream perfect.

Stop met inbakeren als jouw kindje vier maanden oud is, of als jouw kindje gaat rollen. Je kan 'cold turkey' stoppen, waarbij je in één keer overgaat naar een normale slaapzak. Dit is vooral belangrijk als jouw kindje opeens gaat rollen en inbakeren niet meer veilig is. Je kan ook langzaam afbouwen door eerst één arm los te halen en later de andere arm los te halen. Let er op dat je jouw kindje niet inbakert bij koorts en dat je bij heupdysplasie met een arts overlegt. Er zijn speciale inbakerslaapzakken die geschikt zijn bij heupdysplasie.

Speen

Als een kindje nog bij de mama in de buik zit, zijn de handjes vaak dicht bij het gezicht. Hierdoor zal jouw kindje regelmatig sabbelen op zijn/haar duim of vuistje. Buiten de baarmoeder is er opeens veel meer ruimte, jouw kindje vindt het lastig om dan de handjes zelf te vinden. Daarom is een speen een goed alternatief. Zuigen heeft een groot effect op het zenuwstelsel, het triggert een reflex waardoor kindjes kalmeren en geeft natuurlijke chemicaliën af in de hersenen.

Een speen kan je direct vanaf de geboorte gebruiken. Geef je borstvoeding? Dan is het belangrijk dat dit goed op gang is voordat je start met een speen. Ik adviseer een speen te gebruiken tot de leeftijd van ongeveer vier maanden, op deze termijn kun je de speen makkelijk wegnemen en afbouwen. Het beste is om dit 'cold turkey' te doen, neem de speen weg en geef het niet meer terug. Je zal één a twee dagen wat onrust ervaren, maar daarna wordt het slapen rustiger. Je kan er ook voor kiezen om de speen te houden, maar houd er dan rekening mee dat je de speen regelmatig zal moeten terug stoppen bij je kindje. Als je dit niet erg vindt, kan dat natuurlijk gewoon!

Vanaf de leeftijd van acht à negen maanden kunnen kindjes de speen meestal zelf terug stoppen. Je kan dit vanaf de leeftijd van zes maanden oefenen door je kindje eerst de speen in de hand te stoppen en samen naar de mond te bewegen. Vervolgens geef je de speen aan je kindje en laat je hem of haar de speen zelf in de mond stoppen. Bij de laatste stap leg je de speen in bed, naast het hoofd van je kindje, en doe je verder niets.

Sussen en witte ruis

In de baarmoeder hoort je kindje continu geluiden van bijvoorbeeld jouw darmen, hart en het rondpompen van bloed. Sussen imiteert het geluid dat baby's continu horen en werkt daarom rustgevend voor kindjes. Het sussen mag net zo hard zijn als dat de baby huilt, pas dit geluidsniveau aan als je baby zachter gaat huilen. Je kan hier ook een witte ruis apparaat voor gebruiken, wat aan kan blijven staan gedurende de slaap. Je gebruikt witte ruis naar behoefte: laat het de hele nacht aanstaan of alleen tijdens het inslapen. Je mag het geluid vrij hard zetten; denk aan het geluid van een douche die aanstaat (50/60 decibel). Het sussen of de witte ruis kan op alle leeftijden worden gebruikt, soms hebben zelfs volwassenen er nog baat bij.

Houding

Om je kindje te kalmeren leg je deze het beste op zijn linkerzij, dit is tevens de beste kant voor de spijsvertering. Het is belangrijk dat je kindje tijdens het slapen op de rug ligt en niet op de zij of op de buik. Eventueel kan je in een zelfde ritme kloppen op de billen of rug van je kindje om hem of haar te kalmeren.

Probeer zo min mogelijk te wiegen, dit is een lastige slaapassociatie om af te leren. Het is belangrijk om hier niet te strikt in te zijn, je kindje is nog jong en heeft jouw nabijheid nodig. Als je daardoor regelmatig met je kindje wiegt is dat niet erg, geniet vooral van deze bijzondere tijd samen. Het is echter belangrijk om wiegen niet structureel in te zetten en actief aan de slag te gaan met andere manieren om je kindje te troosten en te laten slapen. In het hoofdstuk met slaapmethoden leer ik je graag een alternatief.

VOEDING

Voeding is een essentieel onderdeel wat bijdraagt aan goed slapen. Als je kindje te weinig voeding krijgt zal er meer onrust zijn en zijn de dutjes een stuk korter. In dit hoofdstuk leg ik je de basis van voeding en slaap uit.

Voeden in een ritme of op verzoek

Het is heel persoonlijk om te beslissen of je het liefst een ritme van voeden aanhoudt of voedt op verzoek, er is hierin geen goed of fout. Doe vooral wat voor jou werkt. In de eerste vier maanden is er meestal nog geen vast ritme, het is daarom fijner om te kunnen focussen op een vaste volgorde dan op vaste tijden.

De EASY methode, bedacht door de Britse kinderverpleegster Tracy Hogg, is er op gebaseerd om jouw kindje aan te leren zelfstandig in slaap te vallen. Het speerpunt van deze methode is de volgorde van activiteiten, waarbij je de voeding altijd ná een dutje geeft. Probeer met jouw kindje overdag een vaste volgorde van eten (Eat), activiteit (Activity) en slapen (Sleep) aan te houden. De Y in de easy routine staat voor YOU! Het is erg belangrijk om even tijd voor jezelf te nemen als je kindje slaapt, op deze manier kun je weer opladen voor de rest van de dag. Als je de dag rondom deze routine indeelt zal jouw kindje dit snel gaan herkennen en kom je het zelf ontspannen door.

Het kan lastig zijn om vast te houden aan de EASY routine als je een baby hebt die nog een voeding nodig heeft voor een dutje omdat de dutjes kort of onregelmatig zijn. In dit geval adviseer ik je om voedingen te splitsen zodat je zeker weet dat de baby een volle buik heeft. Je kan bijvoorbeeld twee voedingen in 45 minuten doen om de tijd te overbruggen. In het geval van kunstvoeding geef je 2x een halve voeding, in het geval van borstvoeding pas je de minuten aan. In het hoofdstuk met voorbeeldritmes vind je een aantal globale ritmes in de leeftijd van 0-16 maanden. Probeer deze ritmes niet strak te volgen, maar gebruik ze als leidraad en inspiratie om voor jezelf en je kindje meer rust te creëren.

Zelf ben ik er voorstander van om je kindje wakker te maken voor een voeding. Goed (door-)slapen 's nachts kan alleen als je kindje overdag voldoende voeding heeft binnengekregen.

Borstvoeding of flesvoeding

Het is een fabel dat kinderen sneller doorslapen met flesvoeding. In de praktijk zie ik net zo veel goede en slechte slapers met flesvoeding als borstvoeding. Sterker nog, in borstvoeding zitten per moment op de dag allerlei stofjes en hormonen waardoor het slapen juist een stuk makkelijker gaat. Bijzonder hè?

Het is algemeen bekend dat borstvoeding de beste voeding is voor kindjes, maar ik begrijp heel goed dat er ouders zijn die overgaan op flesvoeding als de borstvoeding niet lukt of niet goed voelt. Alles is goed, zo lang het voor jullie werkt. Zelf heb ik drie maanden borstvoeding gegeven en ben ik daarna overgegaan op flesvoeding. Ik had last van overproductie, wat klinkt als een luxe maar in werkelijkheid heel zwaar was. Aanleggen was lastig en mijn toeschietreflex was heftig waardoor Job heel onrustig dronk. Flesvoeding gaf rust, waardoor er ook meer ontspanning en energie in ons gezin kwam.

Bij flesvoeding is er vanwege het maximaal aantal milliliter vaak wel een vaster ritme dan bij borstvoeding, dat kan er aan bijdragen dat je kindje makkelijker slaapt. Het is daarnaast duidelijker wat jouw kindje binnen heeft gekregen, waardoor je de zekerheid hebt dat het slechte slapen niet vanwege te weinig voeding komt. Toch is dit ook net zo goed te realiseren met borstvoeding, vertrouw daar dus op en maak de switch naar flesvoeding niet omdat je verwacht dat het slapen dan zal verbeteren.

Droomvoeding

Een droomvoeding is een melkvoeding op het einde van de avond, tussen 22.00 – 23:00 uur. Het is een voeding die je geeft aan je slapende kindje. Een droomvoeding is bedoeld om een langer stuk slaap ná dit moment te stimuleren. Zo kan jij in het eerste deel van jouw nacht ook een langere tijd slapen. Bijvoorbeeld; Je kindje krijgt rond 19:00 uur de laatste voeding en slaapt dan meestal tot 1:00 uur en wordt dan wakker voor een voeding. Zelf ga je rond 22:30 uur slapen, dus is het moment van 1:00 uur lastig omdat je zelf net slaapt. Je geeft je kindje dan een voeding om 22:30 uur, zodat het volgende moment van wakker worden hopelijk pas rond 3:00 uur is.

Op het tijdstip van de droomvoeding haal je jouw kindje voorzichtig uit bed. Leg het tegen de tepel of speen aan en stop die voorzichtig in de mond. Meestal gaan kindjes dan vanzelf drinken, terwijl ze hun ogen nog dicht hebben. Masseer eventueel onder de kin, dat stimuleert het slikreflex. Of wrijf over de handjes en voeten om je kindje iets wakkerder te maken.

Van de eerste droomvoeding heb je meestal niet direct resultaat, probeer het minimaal een week consequent op hetzelfde tijdstip. De interne klok van je kindje heeft even nodig om te wennen aan dit ritme en moment. Werkt het na één week nog niet? Dan zal het helaas niet voor jullie gaan werken. Het kan helpen om dan zelf vroeg naar bed te gaan, zodat je dan een lange tijd kan slapen.

Een droomvoeding kan je starten vanaf het moment dat jouw kindje het dag- en nachtritme heeft, dus vanaf zes à acht weken. Stop er met de leeftijd van zeven maanden mee. Vanaf deze leeftijd zal de droomvoeding stimuleren dat je kindje 's nachts vaker wakker wordt.



SLAAPMETHODES

Er zijn verschillende slaapmethodes om je kindje zelfstandig te leren slapen. In de eerste weken zal jouw kindje nog regelmatig in je armen slapen. Dat is prima, geniet daarvan. Richting de leeftijd van zes à acht weken is het fijn om te gaan oefenen met dutjes in bed. Het dag- en nachtritme ontstaat en je gaat misschien ook weer bijna aan het werk. Als jouw kindje naar de opvang gaat, is het fijn als je thuis al oefent met het zelfstandig in slaap leren vallen.

In dit hoofdstuk leg ik twee methodes uit. Allereerst de Sus-methode, die je direct vanaf de geboorte kan gebruiken. Vanaf de leeftijd van vier maanden kan je de Oppakken & Terugleggen methode gebruiken. De methodes gebruik je bij dutjes en bij bedtijd. Start je net met een slaapmethode en vind je het zwaar? Oefen dan de eerste dagen voor minimaal één dutje en bij bedtijd met de slaapmethode. Meestal is het ochtenddutje of het dutje in de vroege middag het makkelijkste, oefen dus vooral op deze momenten. De dutjes aan het einde van de middag zijn lastiger en dan kan je het beste ondersteuning gebruiken zoals slapen op schoot, in de kinderwagen of draagzak.

De Sus-methode

Deze methode is gebaseerd op de shush-pat methode van Tracy Hogg, een Engelse verpleegkundige en schrijfster. Zij wordt ook wel de 'Baby whisperer' genoemd vanwege haar vele succesvolle boeken en theorieën. De methode is een hulpmiddel om een baby te helpen zelf in slaap te kunnen vallen. Het is direct vanaf de geboorte te gebruiken en toe te passen tot de leeftijd van zes maanden, afhankelijk van het temperament van je kindje. Bij de sus-methode klopt je op de rug van je kindje terwijl je een sussend geluid maakt met als uiteindelijke doel om je kindje in bed in slaap te laten vallen.

Baby's kunnen geen drie gedachten tegelijk in hun hoofd houden, ze kunnen zich dus niet volledig concentreren op huilen terwijl ze een sus-geluid horen en tegelijkertijd op hun rug worden geklopt. Je kindje zal zich focussen op het sussen en het kloppen en zal uiteindelijk stoppen met huilen. Daarnaast doet het kloppen denken aan de hartslag die je kindje voelt in jouw buik en het sussen aan alle geluiden die binnen in de baarmoeder te horen zijn. Hoe vaker je dit herhaalt, hoe meer jouw kindje dit gaat herkennen.

Je past het als volgt toe:

- Doe je vaste bedtjeditueel, ga naar de slaapkamer van je kindje en zorg er voor dat het daar donker en stil is. Het is fijn als jouw kindje ontspannen, moe en nog wakker is.

- Leg je kindje op de linkerzij in bed als hij/zij rustig is, of houd je kindje vast met het gezicht naar je toe op zijn linkerzij als je kindje onrustig is. Heeft je kindje last van reflux? Houd je kindje dan overeind met zijn gezicht over je schouder.
- Klop je kindje met een vlakke hand op de onderrug/op de billen in een gestage, ritmische beweging - zoals de tik-tik, tik-tik van de klok. De klop moet behoorlijk stevig zijn.
- Tijdens het kloppen plaats je jouw mond in de richting van het oor en maak je het volgende geluid: 'Shhh ... Shhhh ... Shhh', zoals het suizen van lucht. Zorg ervoor dat het sussen langs het oor gaat en niet in het oor.
- Klop en sus sneller als je kindje hard huult en pas dit aan naar een langzamere versie wanneer je kindje rustig en slaperig wordt. Wees niet te voorzichtig en zacht.
- Heb je je kindje vast? Als je merkt dat de ademhaling dieper wordt en het lichaam zich ontspant, leg je hem/haar voorzichtig neer in bed, iets op de linkerzij zodat je toegang hebt tot de rug. Probeer eerst de tenen het matras te laten raken, dan worden kindjes minder snel weer alert en wakker.
- Ga door met kloppen en buig naar het oor om te sussen zonder je kindje op te pakken.
- Klop zeven tot tien minuten nadat je kindje is gekalmeerd. Stop niet, ook niet als je kindje stil is. Vertraag met het kloppen als je zeker weet dat je kindje er zijn volledige focus op heeft en stop dan ook het sussen.
- Als je kindje niet tot rust komt, ga dan door met de shush-pat methode totdat er rust is. Als je kindje huult, pak hem/haar dan weer op en begin weer met kloppen en sussen op je arm of schouder en volg dezelfde stappen als hierboven vermeld. Lukt het na 30 minuten nog niet om je kindje stil en slaperig te krijgen? Stop dan, en doe wat nodig is (voeden, lopen, draagzak etc.) om je kindje te laten slapen en probeer het de volgende keer opnieuw.
- Als je kindje stil is of slaapt, leg je hem/haar op de rug. Laat kinderen niet op de zij of buik slapen, dit is een hoog risico voor wiegendood.
- Loop weg van het bed en blijf nog even om te zien of je kindje in een diepe slaap valt of niet.

Met de Sus-methode leer je je kindje om zelfstandig in slaap te vallen, als je dit consequent toepast zal je kindje steeds minder nodig hebben om zelf in slaap te vallen. Er zal steeds minder tijd nodig zijn om je kindje met de methode in slaap te krijgen. Het wisselt hoe snel je resultaat ziet, maar het is belangrijk om de methode de eerste weken consequent te blijven gebruiken. Je kan de methode ook goed gebruiken om een dutje te verlengen, dus de methode inzetten wanneer je kindje wakker wordt terwijl je graag wilt dat hij of zij nog verder slaapt.

Oppakken & Terugleggen methode

Deze methode is gebaseerd op de Pick Up Put Down Methode en ook deze methode is bedacht door Tracy Hogg. De naam van de methode zegt eigenlijk precies hoe de methode werkt: wanneer je kindje niet kan slapen en huilt, pak je je kindje op en houd je hem/haar vast totdat je kindje weer slaperig is. Daarna leg je je kindje weer in bed. Dit herhaal je net zolang totdat je kindje uiteindelijk in slaap valt.

De methode is geschikt vanaf de leeftijd van zestien weken, maar werkt meestal beter als je kindje ongeveer vijf maanden oud is. Het kan gebruikt worden tot de leeftijd van een jaar en indien gewenst nog langer.

Hoe het werkt:

- Doe jullie bedtijdroutine, waarbij het goed is als deze iedere avond hetzelfde is. Introduceer een knuffeltje of ander bed-item wat gebruikt wordt bij bedtijd. Op deze manier gaat je kindje de bedtijd herkennen.
- Leg je kindje in bed. Start het huilen? Probeer je kindje dan te troosten met je stem. Lukt dit niet? Aai dan even geruststellend over de buik/rug. Als je kindje na één minuut nog steeds huilt, til je hem/haar op. Houd dit saai, niet kletsen en liever niet bewegen of wiegen.
- Zodra je kindje kalm is, leg je hem/haar direct weer neer in zijn bedje voor minimaal 1 minuut en blijf je sussen/aaien als dit nodig is. Huilt je kindje na deze minuut nog steeds? Pak hem/haar dan weer op.
- Houd je kindje maximaal drie à vier minuten vast per keer dat je hem/haar oppakt. Huilt je kindje dan nog? Dan leg je je kindje weer even neer voor een minuut.
- Wordt het huilen tijdens de minuut in bed minder? Laat je kindje dan in bed liggen en probeer nog iets langer om je kindje rustig en in slaap te krijgen.
- Is je kindje stil? Houd dan afstand en wacht tot je kindje in slaap valt, sus eventueel als dat nodig is. Blijf na het in slaap vallen minimaal 10 minuten in de kamer zodat je er zeker van bent dat je kindje diep slaapt en niet wakker wordt van je vertrek.
- Doe de methode voor minimaal één uur. Huilt je kindje heel erg hard en is hij/zij heel erg overstuur? Dan houd je maximaal 45 minuten aan. Haal je kindje na deze tijd voor 5 à 10 minuten uit bed om tot rust te komen en begin dan opnieuw.

Beide methodes zijn zacht, je blijft zowel fysiek als emotioneel dicht bij je kindje. Het kan tot twee à drie weken duren voordat je echt resultaat hebt. Luister naar je baby als hij 's nachts huilt voordat je er meteen naartoe gaat. Er is een kans dat je kindje zichzelf weer rustig maakt. Wacht daarom ongeveer drie tot vijf minuten. Als het huilen erger wordt, ga je er naar toe. Slaapmethodes werken het beste als het ritme van je kindje klopt. Hanteer dus de juiste wakkertijd, let op de slaapsignalen en zorg er voor dat de slaapomgeving fijn en rustig is.

VOORBEELDRITMES

In dit hoofdstuk vind je een aantal voorbeeldritmes die in de basis weergeven wat een gemiddeld dagritme is per leeftijd. De eerste vier maanden in het leven van je kindje ligt de focus vooral op de basis: hechting, voeding en elkaar leren kennen. Er is meestal nog geen duidelijk en herkenbaar ritme. Toch vind je in dit e-book ook een aantal voorbeeldritmes voor 3 - 16 weken zodat je kunt zien waar je ongeveer aan toe bent in de eerste maanden en wat ik zou aanbevelen voor deze leeftijd.

De ritmes zijn gebaseerd op wakkertijden, de tijd dat jouw kindje maximaal wakker kan zijn. Daarnaast kijk ik naar gemiddelde slaapuren per dag, zodat deze worden ingericht om een rustige nacht te stimuleren. Als je dit globaal volgt, samen met de EASY methode zoals ik je in het hoofdstuk voeding heb uitgelegd, leg je een prachtige basis in het ritme en de routine om op verder te bouwen.

Tegenwoordig wordt veel gesproken over natuurlijk ouderschap en het ritme van je 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 je kindje nodig heeft, wat alleen maar voor meer onrust zorgt.

In de eerste twee à drie weken zal je kindje waarschijnlijk nog veel slapen. Deze weken staan in het teken van wennen aan het leven buiten de baarmoeder, er is daarom nog geen voorbeeldritme in deze leeftijdscategorie te vinden. 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 om een ritme te hebben.

Let er op dat je in het gebruik van de voorbeeldritmes en de overzichtspagina met aantal dutjes, wakkertijden en totale slaapuren de gecorrigeerde leeftijd gebruikt. Dat wil zeggen dat je de uitgerekende datum gebruikt om de leeftijd van je kindje te berekenen.

VOORBEELD RITME 3 - 6 WEKEN

Het is heel normaal om op deze leeftijd nog geen vast ritme te hebben. 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 60 – 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, één keer tussen 15:00-15:30 en één keer 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 en 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. Bij borstvoeding is dit makkelijker omdat er geen maximum aantal ml is.
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 twee à drie uur een voeding nodig hebben of lange momenten wakker zijn 's nachts.

VOORBEELD RITME 6 - 9 WEKEN

Vanaf zes 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 's nachts hopelijk beter en langer slapen.

Wakkertijd : maximaal 90 minuten
Aantal dutjes : 3 tot 5
Aantal uren slaap overdag : 5 tot 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 acht 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 tot 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 tot 4
Aantal uren slaap overdag : 3 tot 4 uur

TIJD	ACTIVITEIT	OPMERKINGEN
7:00	Opstaan en melkvoeding	
8:30- 10:00	Dutje	
10:30	Melkvoeding	Er kan nu ongeveer drie tot vier 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 bedtijdrutjeel (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

Op de leeftijd van 4 maanden mag je verwachten dat je kindje drie goede dutjes per dag doet, met name het tweede dutje mag 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 leeftijd van 4 á 5 maanden een slaapregressie is die voor onrust kan zorgen.

Wakkertijd : maximaal 90 – 120 minuten
Aantal dutjes : 3
Aantal uren slaap overdag : 3 tot 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 bedtijdritueel (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.

OVERZICHT DUTJES, WAKKERTIJDEN EN SLAAPUREN

LEEFTIJD	WAKKERTIJD	AANTAL DUTJES	SLAAP OVERDAG
0 weken	40 - 60 minuten	wisselt/n.v.t.	wisselt/n.v.t.
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

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

Probeer de eerste vier maanden vooral in het ritme van je 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. Ook kan je proberen om het dutje te verlengen, door opnieuw een speentje te geven of je kindje op schoot te nemen. Probeer je te focussen op de totale slaaptijd overdag en minder op het ritme, zeker als je kindje vrolijk en alert is. Blijf oefenen met langere dutjes!

IS HET NODIG OM ALTIJD PRECIES DE WAKKERTIJD TE HANTEREN?

De wakkertijd is de tijd dat je kindje maximaal wakker kan zijn. Houd altijd de slaapsignalen van je kindje in de gaten en ga niet over de wakkertijd heen.

MIJN KINDJE BLIJFT HEEL ONRUSTIG EN HUILT VEEL. WAT KAN IK DOEN?

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 vier maanden een duidelijk ritme te creëren.

ER STAAN SOMS VEEL VOEDINGEN DICHT OP ELKAAR BIJ DE VOORBEELDRITMES, 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 je kindje wel een volle buik bij bedtijd.

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

Vanaf de leeftijd van twee maanden kan je dit doen als je het idee hebt dat je kindje overdag te veel slaapt. Het dag- en nachtritme moet dan al aanwezig zijn en teveel slaap overdag kan er voor zorgen dat je kindje 's nachts niet goed slaapt. Het is daarom belangrijk om op de maximaal aantal uren totale slaap te letten.

WAT DOE IK ALS MIJN KINDJE NIET WIL SLAPEN?

Als je kindje vrolijk is, kan je nog even wachten en het na 15 - 30 minuten opnieuw proberen. Als je kindje overstuur is dan is hij of zij waarschijnlijk oververmoeid. Gebruik een slaapmethode of doe wat nodig is om je kindje in slaap te krijgen. Als zelfstandig in slaap vallen op de leeftijd van vier maanden nog niet lukt en je veel onrust ervaart dan kan je het beste een consult bij mij boeken, [bekijk alle diensten op mijn website](#). We gaan dan samen aan de slag om de slaap te verbeteren.

MIJN KINDJE IS 4 MAANDEN, MOET IK DE SPEEN WEGHALEN?

Dat is volledig je eigen keuze. Als je kindje er rustig mee in slaap valt en je de speen 's nachts niet vaak hoeft terug te stoppen, dan kan je de speen gerust houden. Ervaar je zelf wel veel onrust door het continu terugstoppen van de speen? Dan zou ik de speen cold-turkey wegnemen zoals in het hoofdstuk met slaapttools beschreven staat.

HET LUKT NIET OM MIJN KINDJE IN BED TE LATEN SLAPEN, WAT KAN IK DOEN?

Dit is de eerste maanden lastig, zeker overdag. Blijf het proberen met bijvoorbeeld minimaal één dutje per dag. Neem er een half uur tot een uur de tijd voor. Lukt het niet? Dan is dat niet erg en probeer je het de volgende dag opnieuw. Consistent blijven proberen is het allerbelangrijkste. Ben je moe en heb je er een dag geen puf voor? Laat het dan lekker zitten en houd je kindje bij je. Morgen weer een nieuwe dag!

IK HEB MEER HULP NODIG, WAT KAN IK DOEN?

Overweeg één van mijn [diensten](#). We maken dan samen een plan wat geschikt is voor jouw gezin in en situatie. Je krijgt het állerbeste resultaat bij mijn diensten met coaching. Ook een huisarts of consultatiebureau kan helpen, zoek altijd hulp als het je teveel wordt.

Bedankt!

Ontzettend fijn dat je mijn e-book hebt gelezen. Je weet nu hoe je voor je kindje een fijne slaapbasis legt en je hebt inzicht in een gezond ritme en slaappatroon voor baby's.

Misschien wist je nog niets van wakkertijden en helpt dat om een fijner ritme te bepalen, of kan je iets aanpassen in de slaapomgeving, waardoor in- en doorslapen makkelijker wordt. Denk er ook eens aan om één van de slaapttools en slaapmethodes te gebruiken zodat je kindje rustiger wordt.

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. Je kan altijd een gratis kennismakingsgesprek inplannen om te bespreken wat ik in jouw situatie kan betekenen.

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
Babyslaap 0 - 4 maanden
© 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.