

10 SLAAPTIPS

om je kindje vanuit vertrouwen te
leren slapen



DROOMRITMEPRAKTIJK

SLAAPTIP 1

Maak gebruik van het juiste ritme

Door met een ritme te werken dat past bij de leeftijd van je kindje, zorg je ervoor dat de omstandigheden om te gaan slapen optimaal zijn. Want per leeftijd zijn er ideale slaapmomenten, gebaseerd op wakkertijden, oftewel de tijd dat een kindje overdag wakker kan zijn tussen het slapen door. Het aantal minuten of uren staat voor de tijd dat een kindje wakker kan zijn en de streepjes staan voor dutjes. Slaapt je kindje maar een hazenslaapje? Dan wil je de wakkertijd inkorten, want dan is je kindje waarschijnlijk eerder moe.

| Leeftijd | Slaapuren | Slaapjes overdag | Wakkertijden |
|---------------|------------|------------------|-------------------------|
| Newborn | 16-20 uren | Slaapt op en aan | 45 minuten |
| 0-2 maanden | 15-16 uren | 4-8 slaapjes | 60 tot 75 minuten ritme |
| 2-4 maanden | 14-16 uren | 4-6 slaapjes | 90 minuten |
| 4-6 maanden | 14-16 uren | 3-4 slaapjes | 90 minuten |
| 6-8 maanden | 14-16 uren | 3 slaapjes | 2-90-90-(90)-3 |
| 8-12 maanden | 14-15 uren | 2-3 slaapjes | 2-3-3-3 NAAR 2-3-4 |
| 12-18 maanden | 13-14 uren | 2 slaapjes | 2-3-4 |
| 18-24 maanden | 13-14 uren | 1-2 slaapjes | 3-3-4 / 4-3-4 NAAR 5-5 |
| 24-30 maanden | 13 uren | 1 slaapje | 5-5 |
| + 30 maanden | 13 uren | 1 slaapje | 6-6 |



SLAAPTIP 2

Let op slaapsignalen

De wakkertijden zijn vooral fijn wanneer je kindje slecht slaapt en oververmoeid is. Slaapsignalen zijn dan namelijk niet betrouwbaar. Slaapt je kindje over het algemeen goed en is hij of zij uitgerust, dan zijn de slaapsignalen altijd leidend. Slaapsignalen zijn:

- Ⓒ Wrijven in de oogjes;
- Ⓒ Gapen;
- Ⓒ Toename zuigbehoefte;
- Ⓒ Bij je willen zijn;
- Ⓒ Wegkijken of staren;
- Ⓒ Rode wenkbrauwen of vlekken in het gezicht;
- Ⓒ Drukker worden;
- Ⓒ Jengelen, huilen of hangerig worden.

SLAAPTIP 3

Babyleed? Laat dit onderzoeken en behandelen

Is je kindje onrustig en heb je het idee dat dit het slapen in de weg staat? Zoek hulp! Het is heel simpel: je wilt eventuele onrust onder controle krijgen, want alleen dan kan een kindje goed (leren) slapen. Je mag mij altijd vrijblijvend een berichtje sturen. Als onrustdeskundige kan ik uitzoeken waar je kindje last van heeft en je adviseren en/of doorverwijzen voor de juiste behandeling.



SLAAPTIP 4

Lastige fase?

Slaapt je kindje plotseling minder goed en is hij of zij niet ziek? Ga dan altijd na of er niet toevallig een slaapregressie speelt. Door een slaapregressie kan het slapen tijdelijk wat rommeliger worden. Hazenslaapjes, lastiger inslapen en veel nachtelijk waken: het hoort er allemaal bij. Een slaapregressie duurt doorgaans 6 weken, maar heeft een duidelijke piek op 3 weken. Daarna wordt het slapen weer makkelijker. Op zoek naar meer tips? Check dan vooral de [blog 'Zit mijn kindje in een slaapregressie?'](#) Slaapregressies vinden plaats op de volgende leeftijden:

- Ⓒ 4 maanden
- Ⓒ 8 maanden
- Ⓒ 12 maanden
- Ⓒ 18 maanden
- Ⓒ 24 maanden

SLAAPTIP 5

Zorg voor een bedtijdritueel

Hier kun je echt het verschil maken! Een bedtijdritueel is een vaste volgorde van dingen die je doet voordat je kindje naar bed gaat. Super belangrijk, want naast dat zo'n ritueel zorgt voor voorspelbaarheid (en dus rust en gemakkelijker inslapen) zorgt het ook voor extra aanmaak van het slaaphormoon (melatonine). Daarom is het belangrijk dat een bedtijdritueel niet steeds veranderd en dat deze kort en rustig is. Voor de nacht mag het ritueel 20-25 duren, overdag mag het een kortere versie zijn van wat je voor de nacht doet (10-15 minuten).



SLAAPTIP 6

Laat je kindje slaapcycli afronden

Pas wanneer een kindje een volledige slaapcyclus afrondt, vindt er herstel plaats en rust een kindje uit. Worden er alleen maar hazenslaapjes gedaan (<30 minuten), raakt een kindje oververmoeidheid. Dit wil je voorkomen, want oververmoeidheid zorgt voor meer onrust rondom het slapen. Een slaapcyclus duurt bij een baby ongeveer 45 minuten en bij een peuter 60 minuten.

SLAAPTIP 7

Daglicht

Daglicht in de ochtend draagt bij aan beter slapen. Het zorgt er namelijk voor dat het biologische ritme van een kindje goed wordt ingesteld. Ga dus vooral lekker naar buiten samen! De slaapkamer van je kindje wil je zo donker mogelijk maken. Zo wordt de aanmaak van melatonine (slaaphormoon) gestimuleerd.

SLAAPTIP 8

Temperatuur

Kou kan een kindje lichter doen slapen. Ga richting de koudere dagen dus op tijd over op een winterslaapzak en/of warmer beddengoed. Maar ook wanneer je kindje het te warm heeft, kan dit zorgen voor onrustiger slapen. In dat geval wil je juist zorgen voor minder laagjes. Idealiter is de temperatuur op de slaapkamer tussen de 16-21 °C.



SLAAPTIP 9

Fijne slaapplek

Zorg voor geborgenheid. De meeste kindjes hunkeren daar namelijk naar, al helemaal in zo'n (relatief) groot bedje. Inbakeren, witte ruis, een hemeltje of een speen: het zijn allemaal dingen die kunnen bijdragen aan een veilig en geborgen gevoel in bed.

SLAAPTIP 10

TROOST!

Slapen gaat vaak niet vanzelf, dat mag een kind echt leren. Je hebt je kindje 9 maanden lang bij je gedragen. Het is dan ook heel normaal als je baby nog niet goed weet wat de bedoeling is als hij of zij in een bedje wordt gelegd. Een kind dat zijn of haar ouders vertrouwd en weet dat papa en mama er zijn wanneer dat nodig is, durft los te laten. En dat is wat slapen feitelijk is. Die veilige basis is nodig om naar goede slaap toe te kunnen werken. Responsiviteit is dus heel belangrijk, wat inhoudt dat je jouw kindje troost wanneer dat nodig is. Weet je niet goed hoe je dit moet doen of heb je alles al geprobeerd en lukt het niet om je kindje zelf te leren slapen? Ik heb al veel gezinnen geholpen om hun kindje zelf te leren slapen. Gun jezelf die hulp en let me help you too!

