

LEKKER SLAPEN!?

HOE DAN?



Je baby is moe, dus leg je hem in bed. Maar hij wil niet slapen en huilt. Laat je hem huilen, zoals een vriendin zegt? Of is er een andere, lievere, manier om hem in zijn eigen bedje in slaap te laten vallen? Ja, die is er!

Een beetje huilen hoort er soms bij als je baby gaat slapen. Huilen kan een teken van oververmoeidheid of overprikkeldheid zijn, legt jeugdarts Charlotte Bruins

Slot uit. “Maar laat je baby nooit een halfuur huilen, zoals je soms wel hoort. Een baby die lang alleen in zijn bedje ligt te huilen, verliest het vertrouwen dat zijn ouders er voor hem zijn.

Je baby heeft van nature al een ritme, namelijk het telkens terugkerende patroon van voeden, contact maken, weer moe worden en gaan slapen. Als je met je baby die regelmaat kunt vinden, geef je hem voorspelbaarheid en gaat hij de verschillende situaties herkennen. Dat geeft vertrouwen en rust om te kunnen slapen.”

Herken vermoeidheidsgebaren

Hoewel je baby natuurlijk niet kan vertellen dat hij moe is, zijn er heel wat vermoeidheidstekenen waar je op kunt letten. Charlotte: “Als je baby wit wegtrekt of in zijn ogen wrijft, is hij moe. Maar ook gapen, gebalde vuistjes, huilen en onrustig gedrag zijn signalen die aan-

geven dat een baby rust nodig heeft en aan zijn bed toe is. Zie je één of meer van die gebaren? Leg je baby dan meteen in bed, dan voorkom je dat hij overprikkeld raakt en moeilijk in slaap komt.”

Slapen in zijn eigen bed

Om je kind te leren zelf in slaap te vallen, kun je hem het beste wakker in zijn eigen bedje leggen. Op die manier leert hij verschillende plekken herkennen: dat de box is om in te spelen en zijn bed om in te slapen. Een baby die steeds in zijn bed wordt gelegd als hij moe is, weet al snel wat hem te doen staat: slapen.

Doorslapen: het kan even duren

Laat je ook niet gek maken door de verhalen van vriendinnen van wie de baby's binnen een mum van tijd doorsliepen. Dat is zeker niet gebruikelijk. Charlotte: “In het gunstigste geval slaapt een baby vanaf zes weken de nacht door. En dan nog is dat een gemiddelde waar je zeker niet vanuit moet gaan. De meeste baby's lukt het vanaf drie maanden, maar er zijn genoeg kinderen die veel langer nodig hebben.” Borst- of flesvoeding heeft ook invloed op het doorslapen. Geef je borst-

SUPERSLAAPTIPS

- Bied je baby rust en regelmaat.
- Hou een ritme aan van: slapen, wakker worden, voeden, contact maken en weer naar bed.
- Neem de tijd om vermoeidheidssignalen te leren kennen.
- Als je ziet dat hij moe is, leg hem dan wakker in zijn bed.
- Leg je baby vanaf ongeveer vijf weken in de box.
- Laat je baby altijd op dezelfde plek slapen (zijn eigen bed).
- Baby's die ondanks de regelmaat veel huilen, kunnen baat hebben bij tijdelijk inbakeren. Neem hiervoor altijd eerst contact op met de arts van het consultatiebureau om uit te sluiten dat er iets anders aan de hand is.



voeding, dan maakt je lichaam aan het einde van de dag - spitsuur! - vaak wat minder melk aan vanwege alle drukte. En daardoor kan het gebeuren dat je kindje zich 's nachts meldt om even lekker bij te drinken.

Rituelen helpen doorslapen

Met rituelen kun je proberen om je kind te leren door te slapen. Voor de allerjongsten maakt het niet uit wat je samen doet, vlak voor het slapen gaan, als het maar steeds hetzelfde is. Met een dreumes kun je de dag doornemen en een peuter geniet van voorlezen. Heel belangrijk is dat je consequent een vaste volgorde aanhoudt. Op die manier leer je je kind dat slapen het logische gevolg van die stappen is. Bewaar wilde spelletjes en tv voor een ander moment. Ze stimuleren de hersenactiviteit enorm en dat geeft onrust, waardoor een kind moeilijker in slaap valt.

Overdag een dutje, 's nachts doorslapen

Ook helpt het om onderscheid te maken tussen dag en nacht. Leg je kind overdag te slapen in een niet al te donkere kamer. In de omgeving kunnen dan best wat geluiden hoorbaar zijn. 's Avonds trek je hem een pyjama aan, verduister je zijn kamer en zijn er nauwelijks geluiden.

Op die manier leert hij dat hij overdag een dutje doet en dat hij 's avonds lekker door kan slapen.

Zo veel slaapt je baby

De meeste pasgeborenen slapen gemiddeld zeventien uur per etmaal. Slapen is hun manier om nieuwe indrukken te verwerken. Ook bevordert het de groei en gezondheid. Hoe beter en rustiger baby's kunnen doorslapen, des te beter de mentale en fysieke ontwikkeling verloopt. Uit onderzoeken is ook gebleken dat de spraakontwikkeling van baby's beter en sneller verloopt, als zij goed kunnen doorslapen.

ZO SLAPEN BABY'S

	OVERDAG	'S NACHTS
Week 1	8 uur	8,5 uur
Week 4	6,75 uur	8,75 uur
Maand 3	5 uur	10 uur
Maand 6	4 uur	10 uur
Maand 9	2,75 uur	11,25 uur
Maand 12	2,5 uur	11,5 uur

Meer over slapen? Kijk op Babyinfo.nl onder Advies, bij Slapen.

www.babyinfo.nl

MEER LEZEN?

Het boek *Bedtijd!* bevat praktische oplossingen voor ouders met baby's die niet doorslapen of kleine kinderen die niet willen slapen (Uitgeverij Unieboek, ISBN 9789026961120). In *Lekker slapen zonder huilen* beschrijft opvoedingsdeskundige Elizabeth Pantley een vriendelijke methode om je baby te laten slapen (Uitgeverij Scriptum, ISBN 9789055944316). Beide boeken zijn natuurlijk te bestellen op www.wijboekenservice.nl.

Colofon

•**Hoofdredactie:** Pauline Remmers •**Art direction:** Ingrid van Dijk, DN30 •**Bladmager:** Mariska van der Kogel •**Uitgever:** Rob van Vroenhoven •**Marketing Manager Media:** Anja Schuttert •**Aan dit nummer werken mee:** Anoushka van Bemmelen, Jannelies Blommaert, Imke Bull, Vivianne van Bijsterveld, Mieke Cotterink, Nynke Doets, Lex Draijer, Ellen Jansen, Belinda Fallaux, Petra van Heijningen, Kamer 465, Stefanie Kampman, Marije Kavelaar, Sigrid Koelman, Yvette Kuiper, Charlotte Mainz, Marja van de Nes, Nick van Ormondt, Henna Playfair Steven Pont, Mandy Pijl, Wilma Scholte, Renate Wilms •**Fotografie:** Met dank aan Benetton, Ikea, Prénatal, Sisley en Zara home •**Productie:** Telstar Media •**Drukwerk:** Thieme - Wij Jonge Ouders wordt gedrukt op FSC papier •**Advertenties:** Marcel Bakker, Esther Koopman - Beelen, Annie Romkes: tel. 0229 - 21 26 72, fax 0229 - 21 88 99 •**Realisatie Voordeel magazine:** Reclamij •ISSN: 1380 - 5649 •Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. Druk- en zetfouten voorbehouden.

CONSUMENTENNUMMER

0900 - 202 32 22 (€ 0,10 p.m. - op werkdagen van 9:00 tot 12:00 uur).

LIDMAATSCHAP

Wij Jonge Ouders verschijnt 10 x per jaar via controlled circulation. Lidmaatschap van de Jonge Ouders Club (incl. clubpas) bedraagt € 8,95 per jaar. Als het kindje ouder is dan 1 jaar bedraagt het lidmaatschap € 11,95 per jaar. Voor de Jonge Ouders Club geldt een opzegtermijn van zes weken.

REDACTIE EN ADMINISTRATIE

Wij Special Media bv, Postbus 2584, 1620 EN Hoor. Tel.: 0900 - 202 32 22 (€ 0,10 p.m.) Heb je vragen, bel dan uitsluitend op werkdagen tussen 9:00 en 12:00 uur. Om misverstanden te voorkomen verzorgen wij je annuleringen van het abonnement en adreswijzigingen alléén schriftelijk aan ons te melden (Postbus 2584, 1620 EN Hoor) of gebruik het contactformulier op www.babyinfo.nl. Graag ontvangen wij ook reacties op redactionele artikelen.

Om alle cadeaus te kunnen geven, werken we samen met fabrikanten en importeurs van producten die jij en je baby goed kunnen gebruiken. Sommige van deze bedrijven maken gebruik van ons adresbestand, zoals Pampers, Nutricia en Prénatal. Deze bedrijven benaderen je pas nadat je kindje is geboren, of als jij daar eerder toestemming voor hebt gegeven. Bijvoorbeeld door het invullen van een enquête. Als je daar bezwaar tegen hebt en onze cadeaus niet wilt ontvangen, laat ons dat dan schriftelijk weten. Registratie: Ons adresbestand is geregistreerd bij het College Bescherming Persoonsgegevens onder nummer m1057327 d.d. 3-09-2002. Afschrift van de inschrijving is schriftelijk op te vragen.

HO
2008
PRINT



Cover
Emilie Parthesius
Fotografie:
Nick van Ormondt
Styling:
Kamer 465
Visagie:
Wilma Scholte