

De slaap van je baby

Slaapritme, rituelen en praktische
tips voor de eerste maanden.



Veel geluk. **Korte nachten.**

Het ouderschap brengt ontzettend veel mooie momenten met zich mee, maar vooral in de eerste maanden ook heel wat slapeloze nachten. Je pasgeboren baby slaapt gemiddeld tot wel 20 uur per dag, vaak verdeeld over korte periodes van 2 tot 4 uur.

Dit verschilt natuurlijk sterk per baby. Sommige kleintjes slapen overdag uren achter elkaar, terwijl andere genoeg lijken te hebben aan korte dutjes.

Voldoende slaap is essentieel voor de ontwikkeling van de hersenen en het lichaam. Omdat baby's nog een klein maagje hebben, hebben ze regelmatig voeding nodig, ook 's nachts. Naarmate je baby groeit, kunnen de nachten langer worden en leert je kleintje steeds beter het verschil tussen dag en nacht.

Wat staat erin

1

Het slaapritme van je baby

Waarom baby's anders slapen

4

2

Rituelen en contact

Nabijheid, rust en een slaapritueel

6

3

Slapen en voeding

Praktische tips voor de eerste maanden

9

4

Tips voor een rustige nachtrust

Kleine dingen die helpen

11

5

Ook jij hebt rust nodig

Zorg ook goed voor jezelf

13

1



Het slaapritme van je baby

Iedere baby heeft een eigen slaapritme, dat anders is dan dat van volwassenen en zelfs van oudere baby's of peuters. Waar volwassenen vier slaapfasen doorlopen, hebben baby's er maar twee. Daarom kan je baby tijdens het slapen bewegen, geluidjes maken of even huilen zonder echt wakker te worden. Dit is heel normaal en niets om je zorgen over te maken.

Dag en nacht

Na ongeveer twee maanden begint je kleintje het verschil tussen dag en nacht te herkennen.

Overdag kan je baby een dutje doen in de woonkamer of in het eigen bedje, terwijl er gewoon licht en geluid aanwezig zijn. 's Avonds helpt het om de omgeving rustig en donker te houden. Zo leert je baby geleidelijk het verschil tussen dag en nacht.



2



Het belang van rituelen en contact

Een pasgeboren baby heeft veel behoefte aan lichamelijk contact. In de baarmoeder was je kleintje immers gewend aan voortdurende nabijheid en geborgenheid. Alleen slapen kost een baby veel energie, die ook nodig is om te groeien en zich te ontwikkelen.

Lichamelijk contact helpt je baby zich veilig te voelen, beter te slapen en het lichaam te reguleren. Het is daarom heel normaal als je kleintje moeite heeft om in slaap te vallen zonder jou in de buurt.

Dicht bij elkaar slapen of rusten kan niet alleen bijdragen aan het welzijn van je baby, maar ook aan dat van jou. Zelfstandig leren slapen gebeurt geleidelijk, in het eigen tempo van je baby. Zorg daarbij altijd voor een veilige slaapomgeving.



Een slaapritueel

Een vast slaapritueel kan je kleintje helpen om beter te slapen en geeft jou de kans om ook even tot rust te komen. Denk bijvoorbeeld aan een laatste voeding, een warm badje, knuffelen, de pyjama aantrekken of rustige muziek luisteren.

Overdag kan het ritueel er anders uitzien, bijvoorbeeld een dutje na de voeding terwijl er nog wat daglicht in de kamer is. Door rituelen regelmatig te herhalen, leert je baby ontspannen en wordt in slaap vallen steeds vertrouwder.

3



Slapen en voeding in de eerste maanden

Voeding en slaap gaan in de eerste maanden hand in hand. Door het kleine maagje heeft je baby dag en nacht regelmatig voeding nodig. Deze tips helpen je een ritme te vinden dat voor jullie allebei werkt.

- **Herken hongersignalen:** Zoekbewegingen met het mondje, zuigen op de handjes of onrustig gedrag kunnen signalen zijn dat je baby toe is aan voeding.
- **Ontdek het ritme van je baby:** Naarmate je baby groeit, kunnen vaste voedingsmomenten helpen om meer ritme en voorspelbaarheid te creëren. Voor pasgeborenen is het echter beter om geen strikt voedings- of slaapschema aan te houden. Iedere baby is anders en heeft een eigen tempo en behoeften. Een te strak schema kan onrust veroorzaken en zelfs de ontwikkeling of melkproductie beïnvloeden.
- **Stimuleer langere slaapperiodes geleidelijk:** Vanaf ongeveer twee maanden kan je baby mogelijk langere periodes achter elkaar slapen zonder voeding, zolang je kleintje goed groeit en voldoende aankomt.
- **Denk ook aan jezelf:** Plan eventueel een laatste voeding vlak voordat je zelf naar bed gaat, zodat jullie allebei misschien wat langer kunnen slapen.

Tips voor een rustige nachtrust

- **Rust samen uit:** Probeer zelf ook een dutje te doen wanneer je baby slaapt. Jouw lichaam heeft immers ook rust en herstel nodig. Contactdutjes, bijvoorbeeld in een draagzak, kunnen je baby helpen ontspannen. Zorg dat je zelf wakker blijft en dat je baby veilig wordt gedragen. Val nooit samen in slaap op een bank of stoel, want dit is onveilig.
- **Herken signalen van vermoeidheid:** Gapen, uitrekken of in de oogjes wrijven kunnen aangeven dat het tijd is om te slapen.
- **Maak de kamer donker:** Gordijnen en een rustige omgeving helpen je baby het verschil tussen dag en nacht te leren herkennen.

- **Zorg voor voldoende daglicht:** Laat je baby overdag voldoende daglicht ervaren. Dit helpt bij het ontwikkelen van een dag-nachtritme.
- **Creëer rust voor het slapengaan:** Vermijd te veel prikkels vlak voordat je baby gaat slapen.
- **Een vertrouwde geur:** Jouw geur kan een rustgevend effect hebben. Je kunt bijvoorbeeld een kledingstuk van jezelf in de buurt houden tijdens een knuffelmoment. Houd het bedje zelf altijd vrij van losse kleding en andere voorwerpen.
- **Wees flexibel met dutjes:** Kinderen hebben vaak nog jarenlang behoefte aan slaapmomenten overdag. Help je baby geleidelijk wennen aan slapen op verschillende veilige plekken.



Ook als ouder **heb je rust nodig**

Slapeloze nachten kunnen behoorlijk zwaar zijn. Probeer overdag voldoende rust te nemen, vraag familie of vrienden om hulp en verdeel de nachtelijke voedingen waar mogelijk met je partner.

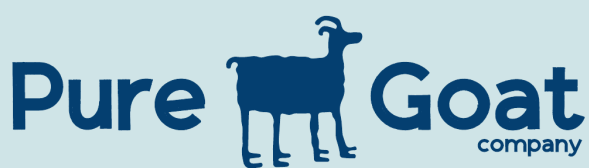
Ga op tijd naar bed en probeer zelf ook een regelmatig slaapritme aan te houden. Onthoud dat doorslapen een proces is. Ieder kind ontwikkelt zich in het eigen tempo.

Met geduld, regelmaat en een beetje creativiteit komt er een moment waarop jij en je baby allebei kunnen genieten van een welverdiende nachtrust.

Belangrijk

Borstvoeding is de aanbevolen manier om je baby te voeden en biedt belangrijke voordelen voor de gezondheid, groei en ontwikkeling van je baby. Een gezonde, evenwichtige voeding tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode ondersteunt de gezondheid van de moeder en de melkproductie. Het introduceren van gedeeltelijke flesvoeding kan de productie van moedermelk verminderen en het moeilijker maken om borstvoeding te blijven geven. Als je overweegt geen borstvoeding te geven, houd er dan rekening mee dat het moeilijk kan zijn om de borstvoeding opnieuw op gang te brengen wanneer deze eenmaal is gestopt.

Zuigelingenvoeding mag uitsluitend worden gebruikt op advies van onafhankelijke zorgprofessionals die gekwalificeerd zijn op het gebied van geneeskunde, voeding of farmacie, of andere professionals die verantwoordelijk zijn voor de zorg voor moeder en kind. Wanneer zuigelingenvoeding wordt gebruikt, is het belangrijk om de instructies op de verpakking voor bereiding, bewaring en verwijdering zorgvuldig op te volgen. Onjuiste bereiding, bewaring of voedingspraktijken, evenals ongeschikte voedingsmiddelen, kunnen gezondheidsrisico's voor je baby met zich meebrengen. Het gebruik van zuigelingenvoeding heeft daarnaast sociale en financiële gevolgen waarmee rekening moet worden gehouden.



puregoatcompany.com

