

# LEKKER SLAPEN ALLEMAAL!

INFORMATIEBOEKJE OVER SLAAP

**TNO** innovation  
for life

› LANDELIJK ONDERZOEK NAAR SLAAP BIJ JONGE KINDEREN



## **Auteurs**

B.E. van Sleuwen

M.P. L'Hoir

M.M. Boere – Boonekamp

L. Nawijn

© 2<sup>e</sup> druk 2011, TNO, Leiden

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijzen dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van TNO. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder bronvermelding.

# Inhoudsopgave

1	<b>Introductie</b>	5
2	<b>Slapen is gezond!</b>	6
3	<b>Pasgeboren baby's (0 tot 4 weken oud)</b>	7
	3.1 Hoeveel slaapt een pasgeboren baby?	7
	3.2 Verschillende slaapfasen	7
	3.3 Inspelen op signalen van je baby	8
	3.4 Borstvoeden van je pasgeboren baby	8
	3.5 Hongersignalen	9
	3.6 En als je je kind de fles geeft?	9
4	<b>Een paar weken na de geboorte</b>	10
	4.1 Regelmaat overdag en 's nachts	10
	4.2 Slapen	11
	4.3 Voeden	13
	4.4 Huilen	15
	4.5 Spelen	16
	4.6 Slaapkamer	16
5	<b>Als je baby wat ouder is</b>	18
	5.1 Veranderingen in de tijd	18
	5.2 Tips voor een goede nachtrust (vanaf ongeveer 5 maanden)	21
6	<b>Ouders</b>	23
	6.1 Voorkómen van slaapproblemen!	23
	6.2 Tips voor ouders	24
7	<b>Afsluiting</b>	27
8	<b>Leuk om te lezen</b>	28

- \* *We spreken in dit boekje over "hij", maar dat kan natuurlijk vervangen worden door "zij" als je de trotse ouder bent van een dochter.*
  
- \*\* *In dit boekje gaan we uit van baby's die niet ziek zijn. Dit betekent niet dat de tips in dit boekje ongeschikt zijn voor baby's met een bepaalde aandoening of ziekte. In dat geval kun je het best eerst even met de jeugdarts, kinderarts of huisarts overleggen die jouw kind behandelt.*

# 1 INTRODUCTIE

---

Tijdens de babytijd krijgen ouders tijdelijk wat minder slaap, dat heb je vast al gemerkt. Dat hoort er in het begin bij. Het slaap-waak ritme van een baby verschilt nog erg van dat van volwassenen. Maar met jouw hulp zal je baby 's nachts lekker kunnen slapen. Een uitgeruste baby drinkt beter, is tevreden wakker en slaapt ook weer beter. En als je baby geleidelijk meer slaapt, krijg jij ook meer slaap. Als jullie allebei uitgerust zijn, kun je het meest van elkaar genieten.

Wat kun jij doen om ervoor te zorgen dat je baby lekker slaapt? In dit kleine boekje staan tips hoe jij je baby kan helpen om goed en gemakkelijk te slapen.

Natuurlijk hebben kinderen in de eerste plaats aandacht en liefde nodig, dat gaat boven alles! Neem veel tijd om met je baby te knuffelen, te babbelen, te zingen en te spelen. Kinderen hebben aanraking, warmte en veiligheid nodig.

De inhoud van dit boekje is gebaseerd op onderzoek. Het is gemaakt met deskundigen op het gebied van slaap. Daarnaast is er ook goed geluisterd naar jonge ouders zelf. Het is aangetoond dat deze adviezen echt werken! Het geeft informatie over de ontwikkeling van slaap en het ontstaan van gewoontes. Slapen, huilen en voeden hangen bij jonge baby's nauw met elkaar samen. Daarom vind je over deze onderwerpen informatie in dit boekje.

Je kunt de adviezen uit dit boekje toepassen op een manier die bij jou en je baby past. Want iedere ouder en elke baby is anders! Doe geen dingen die tegen je gevoel of visie in gaan. Bij twijfel kun je contact opnemen met de jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau.

Uit onderzoek en ervaring blijkt dat wat er rond het slapen gebeurt belangrijk is voor het ontwikkelen van een goed slaappatroon. Bepalend is:

- › het gedrag van ouders en kind vóór het slapen gaan, en
- › wat er gebeurt als een kind 's nachts wakker wordt.

Wat niet zoveel uitmaakt, zijn factoren bij de ouders. Denk aan: jong moederschap, depressie, opleiding of overbescherming. Ook factoren bij het kind lijken minder belangrijk dan vroeger werd gedacht. Bijvoorbeeld een moeilijk temperament of vroeggeboorte.

Als je vragen hebt naar aanleiding van dit boekje, neem dan contact op met de jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau.

## 2 SLAPEN IS GEZOND!

---

Slaap is heel belangrijk voor een gezonde ontwikkeling. Voldoende slaap is goed voor het leren, het geheugen en als je kind ouder is voor, schoolprestaties. Ook voor de sociale ontwikkeling heeft een kind voldoende nachtrust nodig. Goede slaap tijdens de baby- en peutertijd heeft een positief effect op de gezondheid. Zo komen bij kinderen die voldoende nachtrust krijgen minder ziektes voor als ze ouder zijn. Een nieuwe ontdekking is dat voldoende slaap goed is voor een gezond gewicht. Kinderen die genoeg slapen hebben minder kans op overgewicht. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die al van jongs af aan een goed slaappatroon hebben, daar hun hele leven profijt van hebben.



*Kinderen die al jong een goed slaappatroon aanleren, hebben daar hun hele leven profijt van.*

# 3 PASGEBOREN BABY'S (0 TOT 4 WEKEN OUD)

## 3.1 Hoeveel slaapt een pasgeboren baby?

Alle baby's zijn anders; er zijn wakkere, actieve baby's en echte slaapkoppen. Maar het leven van een pasgeboren baby bestaat vooral uit slapen, voeden en knuffelen. Een pasgeboren baby slaapt nog veel overdag en 's nachts. Gemiddeld zo'n 16 tot 20 uur per 24 uur. In het begin slaapt een baby nog niet lang achter elkaar door, want hij heeft nog vaak voeding nodig. Overdag slaapt hij meestal 2,5 tot 4 uur aan één stuk. Laat een slapende baby lekker slapen. Als je baby honger heeft, zal hij uit zichzelf wakker worden en laten weten dat hij honger heeft!

Als je baby ouder wordt, zullen de slaaperioden steeds langer worden. Vooral de slaap in de avond en nacht wordt langer en dieper. Ongeveer 8 van de 10 baby's slapen 's nachts door als ze 6 maanden oud zijn (doorslapen is minimaal 5 uur achter elkaar slapen).

Voor je baby is het heel natuurlijk om direct na het wakker worden te drinken en om bij de eerste tekenen van moeheid in bed gelegd te worden. Zo ontstaat er een eigen regelmatig drink-, slaap- en waakritme. Pasgeboren baby's vallen meestal snel na de voeding weer in slaap. Je baby kan in het begin nog maar 30 tot 45 minuten achter elkaar wakker zijn. 's Nachts is dit korter.

Leeftijd	Duur van aaneengesloten wakkere periode	Duur van aaneengesloten slaaperiode	Totale slaap per 24 uur
0-2 wk	30-45 min	2,5 - 4 uur	16 - 20 uur
2-6 wk	45-60 min	2,5 - 4 uur	16 - 18 uur
6-12 wk	60-75 min	2,5 - 4 uur	14 - 16 uur
3-5 mnd	1,5 uur	5 - 12 uur	12 - 16 uur
6-12mnd	2 uur	11 - 12 uur	12 - 16 uur

## 3.2 Verschillende slaapfasen

Baby's slapen kortere periodes en oppervlakkiger dan volwassenen. Een slaapcyclus van je pasgeboren baby duurt ongeveer 40 minuten. De slaapcyclus begint met een ondiepe slaap, actieve slaap. Daarna volgt een korte periode van diepe, rustige slaap. Na de diepe slaap begint de volgende

cyclus weer met een periode van actieve slaap. Je baby slaapt ongeveer 3 tot 5 slaapcycli achter elkaar per slaapperiode (een slaapperiode duurt gemiddeld 2,5 tot 4 uur de eerste paar maanden).

Tijdens de diepe slaap beweegt je kind nauwelijks. De ademhaling is rustig en regelmatig. Tijdens de actieve slaap kan je baby wat bewegen, doet hij soms zijn ogen half open of maakt wat geluidjes (daarom heet het de actieve slaap). Daardoor lijkt het soms net of hij wakker wordt, maar hij is misschien nog niet uitgeslapen. Wacht daarom even met uit bed halen om te kijken of hij zelf weer in een diepe slaap valt.

Als je baby uitgerust is en honger heeft, geeft hij dit aan met hongersignalen. Meestal door drukker te bewegen of te huilen. Heeft je baby honger, haal hem dan uit bed voor een voeding. Dat is immers waar hij om vraagt! Probeer je niet te strak vast te houden aan een schema van voedingstijden. Want als je baby eerst even wakker is voordat hij zijn voeding krijgt omdat het nog geen “tijd” is, kan hij snel te moe worden om nog goed te kunnen drinken. Dan zal hij tijdens het drinken in slaap vallen, om vervolgens weer snel wakker te worden voor weer een voeding. Hij had immers nog niet genoeg gedronken!

### **3.3 Inspelen op signalen van je baby**

Huilen is voor je baby een effectieve manier van communiceren; want jonge baby's kunnen nog niet veel meer. Als ouder reageer je op het huilen van je kind. Baby's kunnen om verschillende redenen huilen. En alle huilen klinkt anders. Dat geeft informatie over wat er aan de hand kan zijn. En hoe je hierop het beste kunt reageren. Hoe meer je naar je baby kijkt en luistert, hoe beter je zijn lichaamstaal leert “verstaan”. Neem de tijd om je kind op deze manier te leren kennen. Na een tijdje ken jij je kind als geen ander.

### **3.4 Borstvoeden van je pasgeboren baby**

Als je borstvoeding geeft, is het in de periode na de geboorte belangrijk dat de voeding goed op gang komt. Dit doe je door je baby net zo lang en vaak te laten drinken als hij zelf wil. Die eerste dagen kan je ook aanleggen wanneer je baby nog niet helemaal wakker is, bijvoorbeeld tijdens de ondiepe, actieve slaap. Let goed op de hongersignalen die je baby, ook voordat hij wakker is, laat zien en horen.

In het begin valt je baby vaak na één borst in slaap, maar er komt een moment dat dit niet meer gebeurt. Dan kun je steeds twee borsten aanbieden per voeding. Zo breng je samen met je kind het vraag- en aanbodprincipe op



gang. Als na drie tot vier dagen de voeding goed op gang komt, zal je baby steeds wat langer slapen voor hij aangeeft weer honger te krijgen. In het volgende hoofdstuk staat meer informatie over (borst)voeden wanneer je baby wat ouder is.

### **3.5 Hongersignalen**

Als je baby aan een voeding toe is kun je dat, met name in de eerste paar maanden, al zien aan het gedrag van je kindje voordat hij wakker is:

- › hij slaapt minder diep,
- › hij vertoont zoekgedrag,
- › hij zuigt op zijn handjes.

Als hij wakker is geworden:

- › begint hij onrustig te worden,
- › geluid te maken,
- › met zijn mondje te bewegen.

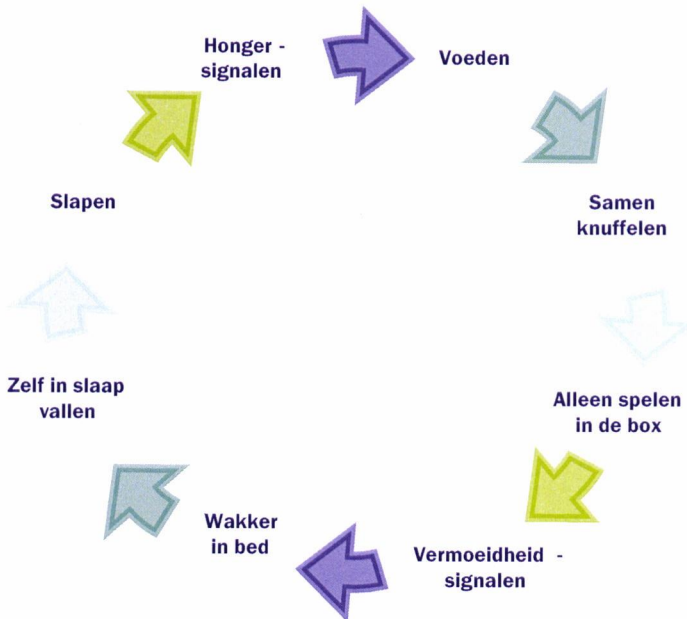
### **3.6 En als je je kind de fles geeft?**

Wanneer je kind (kunstmatig bereide) flesvoeding krijgt, geef je je kind voeding wanneer hij erom vraagt. Ieder kind heeft zijn eigen ritme. Let goed op hongersignalen. De meeste kinderen willen ongeveer 6 keer per dag een fles. Maar er zijn kinderen die minder vaak drinken, of juist iets vaker. Als je baby aangeeft niet meer te willen drinken, dan hoef je het niet op te dringen. De fles hoeft niet leeg.

# 4 EEN PAAR WEKEN NA DE GEBORTE (vanaf ongeveer 4 weken)

## 4.1 Regelmaat overdag en 's nachts

Baby's moeten aan heel veel nieuwe dingen wennen, en daarom is "voorspelbaarheid" prettig. Ze herkennen situaties beter. Breng daarom een duidelijke regelmaat aan in de dag. Met regelmaat bedoelen we dat de gebeurtenissen op een dag een **vaste volgorde** hebben. Met regelmaat bedoelen we niet dat de gebeurtenissen op een vast tijdstip moeten gebeuren. Vooral een voorspelbare volgorde van gebeurtenissen is belangrijk. Voed je kind zodra hij wakker wordt, knuffel of speel daarna lekker met je kind. De eerste paar weken bestaat het ritme van je kind eigenlijk alleen uit voeden en slapen. Na zo'n 4 á 6 weken kan je kind wat langer wakker blijven, en is er na het knuffelen nog even tijd om in de box te spelen.



*Het ritme van kinderen vanaf een week of 4 oud. Gemiddeld is je kind nu een uur tot een uur en een kwartier aaneengesloten wakker.*

## 4.2 Slapen

Slapen kun je zo voorspelbaar mogelijk maken voor je baby. Hieronder staan een paar tips voor het slapen gaan.

### Wakker in bed

In het begin valt je baby vaak tijdens of direct na het voeden al in slaap. Maar na een paar weken zal je baby na het voeden vaak nog even wakker zijn. Als je baby nog wakker is na het voeden, knuffel hem dan lekker en geniet nog even samen. Als hij moe begint te worden, leg hem dan wakker in zijn bed. Zo volg je zijn natuurlijke ritme en wordt het bed voor hem een bekende slaapplek. Laat je baby zelf in slaap vallen, hij heeft daar geen hulp bij nodig. Natuurlijk zal hij misschien wel een beetje mopperen. Maar dat mag, want vaak moeten baby's eerst even wennen aan het bed. Zo leert je baby om zelf, zonder jouw hulp, in slaap te vallen. Je baby zal nu slapen tot hij weer wakker wordt van de honger. Kijk en luister goed naar je baby. Na een tijdje zul je merken dat je goed gaat herkennen wanneer je baby moe wordt.

### Signalen van vermoeidheid zijn:

- › Bleek worden
- › Wegkijken, hoofd of ogen wegdraaien
- › Gapen
- › In ogen wrijven
- › Drukker worden
- › Jengelen of huilen



*Na een tijdje zul je goed herkennen wanneer je baby moe wordt.*

### Slaapritueel

Maak het naar bed gaan voor je kind zo voorspelbaar mogelijk. Dat voelt veilig en vertrouwd voor hem. Zorg voor een vaste slaapplek. Leg je baby zoveel mogelijk in hetzelfde bed op dezelfde plek. Gebruik een vast ritueel voor het slapen gaan. Een vaste volgorde van gebeurtenissen. Bijvoorbeeld: in bad, een schone luier, samen een boekje bekijken (als je baby wat ouder is), en een liedje zingen. Leg je baby in bed, geef een kus en zeg bijvoorbeeld: "Dag lieverd, lekker slapen". Zo weet je baby wat er komen gaat. Een paar weken na de geboorte kun je al met een slaapritueel beginnen.

## Zelf in slaap vallen

Geef je kind de kans om zelf in slaap te vallen. Als je altijd aanwezig bent als je baby in slaap valt, leert hij dat jij bij het inslapen hoort. Later kan hij niet meer zonder jouw aanwezigheid in slaap vallen. Dat kan vervelend zijn voor jullie allebei. Als je baby klaar is om te gaan slapen, als hij laat zien dat hij moe is, leg hem dan in zijn bedje en laat hem met zo min mogelijk hulp in slaap vallen.

Baby's huilen soms even voor ze in slaap vallen, maar hebben meestal niet iets nodig. Al snel zul je de verschillende manieren van huilen van je kind leren herkennen. Heeft hij gedronken, is zijn luier schoon en geeft je baby aan dat hij moe is, dan mag hij best even pruttelen als hij in bed gelegd wordt.

Als hij echt niet in slaap kan komen, controleer dan de volgende punten:

1. Blijft hij wakker van zijn eigen maaierende armpjes? Stop hem opnieuw stevig in.
2. Schone luier nodig? Verschoon hem dan.
3. Zit er nog een boertje dwars? Laat hem even boeren.
4. Is het te warm of te koud? Doe kleertjes aan of uit of gebruik meer of minder dekens om de warmte te regelen.
5. Heeft hij nog zuigbehoefte, maar geen honger? Een speentje is misschien fijn (geef bij borstvoeding pas na 4 weken een speentje, of in ieder geval pas als de borstvoeding goed op gang is gekomen).

Geef je kind telkens even de tijd om te kijken of het werkt voordat je het volgende probeert.

Lukt inslapen echt niet?

- › Aai je baby zachtjes over zijn bolletje of buik en praat of neurie zachtjes tegen hem.
- › Leg hem dan, als je borstvoeding geeft, nog even kort aan.
- › Raakt je baby overstuur? Troost hem dan even en leg hem lekker terug in bed als hij weer rustig is.



*Geef je kind de kans om zelf in slaap te vallen.*

Doe vlak voor het slapen gaan geen spelletjes waar je baby wakker van wordt, zoals stoeien of kietelen. Van hand tot hand laten gaan bij visite kan ook voor veel onrust zorgen. Laat je baby ook nog geen televisie kijken of achter de computer meekijken. Hij krijgt daardoor te veel prikkels waardoor hij moeilijker in slaap zal vallen.

## **4.3 Voeden**

### **Borstvoeding**

Moedermelk is het beste afgestemd op baby's en dus ook goed en licht verteerbaar. Baby's die borstvoeding krijgen, vragen daarom soms net iets eerder om een volgende voeding dan flesgevoede baby's. Een baby die goed gedronken heeft, is tevreden. En tevreden baby's vallen gemakkelijk weer in slaap. Als je borstvoeding eenmaal goed op gang is, gaat je baby steeds efficiënter drinken.

Het snel moeten doorslapen wordt vaak door de omgeving opgelegd, terwijl een nachtvoeding bij volledige borstvoeding erg belangrijk is. Het wakker worden voor een voeding en daarna weer lekker verder slapen is voor ouders meestal geen enkel probleem.

### **Een fijn moment samen**

Maak het voeden overdag een intiem en gezellig moment voor jou en je baby. Tijdens het voeden kun jij je baby goed bekijken en contact met hem maken. Bijvoorbeeld door te praten en te lachen tegen hem. Lichaamscontact is daarbij heel belangrijk. Zo versterk je de band tussen jou en je kind en leren jullie elkaar kennen.

### **Voeden na het wakker worden**

Je baby drinkt het best als hij uitgerust is. Daarom is belangrijk om je baby direct nadat hij wakker is geworden te voeden. Als hij eerst een poosje wakker is, of eerst speelt, is hij te moe om een volledige voeding te kunnen drinken. Als je baby niet uitgerust is, zal hij slordig of te weinig drinken. En daardoor wordt hij weer snel wakker van de honger. Zo kom je in een patroon van hazenslaapjes en korte, onvolledige voedingen. Als je baby wakker wordt, wacht dan eventjes om te zien of hij echt uitgeslapen is, of toch nog even door wil slapen.

Slordig drinken kan ook betekenen dat de borstvoeding nog niet lekker loopt. Als je ook last hebt van je borsten (pijnlijke tepels, steken, kloofjes), neem dan contact op met de jeugdverpleegkundige of een lactatiekundige.

## Voeden op verzoek

Wakker worden door honger is het uitgangspunt bij regelmaat. Dat geldt voor baby's die borstvoeding krijgen, en voor volledig flesgevoede baby's. Door je baby direct na het wakker worden te voeden, volg je de behoefte van jouw kind. Je baby is dan uitgerust en zal goed kunnen drinken. Dit geldt de eerste 6 maanden.

## Hongersignalen

Wanneer je baby honger begint te krijgen, zal hij zuig- en zoekbewegingen gaan maken, soms gecombineerd met pruttelgeluiden. Je baby gaat op zijn vuistje sabbelen, smakt of hapt met zijn mond, steekt zijn tong naar buiten, maakt geluidjes of gaat huilen.

Meer informatie over borstvoeding vind je in het Groeiboekje, op de site van het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)). Overleg bij vragen of twijfel met de jeugdverpleegkundige of een lactatiekundige.

## Nachtvoeding

Bij borstgevoede baby's is de nachtvoeding in de eerste maanden erg belangrijk.

Als je kind 's nachts wakker wordt voor een voeding, houd het dan zo rustig mogelijk. Doe een klein lichtje aan, of helemaal geen licht. Praat zachtjes. Voed je baby en/of verschoon zijn luier en leg hem daarna weer in bed. Je hoeft 's nachts niet met je baby te spelen. Zorg voor zo min mogelijk prikkels, dan kan je kind na het voeden sneller weer in slaap vallen, en jij ook! De nacht is immers om te slapen.



Als je baby volledig flesvoeding krijgt, kun je als hij een week of 4 oud is, beginnen de periode tussen de voedingen 's nachts iets langer te maken. Dat betekent niet dat je je baby

*Als je baby 's nachts wakker wordt voor een voeding, houd het dan zo rustig mogelijk. Dan valt je kind na het voeden snel weer in slaap, en jij ook!*

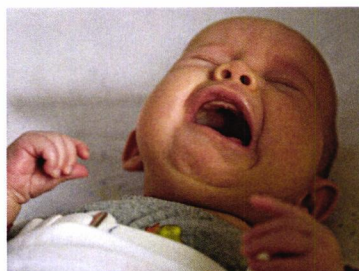
's nachts lang moet laten huilen zonder er aandacht aan te besteden. Probeer de voeding kort uit te stellen wanneer je baby wakker wordt. Misschien 5 of 10 minuten, door bijvoorbeeld eerst de luier te verschonen. Zo verbreek je in de nacht de relatie tussen wakker worden en voeden. Na een week of twee zul je merken dat er 's nachts steeds meer tijd tussen de voedingen gaat zitten.

## 4.4 Huilen

### Wat is normaal?

Normaal gesproken huilt een pasgeboren baby ongeveer 1 tot 1,5 uur per dag. Vanaf een week of twee wordt het huilen meer. Op de leeftijd van 6-8 weken huilt een baby gemiddeld 2-2,5 uur per dag, maar soms is dit meer. Daarna neemt het huilen af tot gemiddeld 1-1,5 uur per dag als je baby 12 weken oud is. Dit blijft zo de rest van het eerste levensjaar.

Soms huilt je baby even voor het slapen gaan. Een beetje mopperen kan geen kwaad. Meestal valt hij daarna vanzelf in slaap. Als je baby na 10 minuten huilen nog niet in slaap is gevallen, heeft hij wat geruststelling nodig. Loop de checklist langs op bladzijde 9 (schone luier nodig, boertje, opnieuw instoppen?). Ga even kijken bij je baby, praat of neurie zachtjes tegen hem, stop hem in als dat nodig is. Als je baby weer rustig is, geef je hem opnieuw de kans om zelf in slaap te vallen.



*Baby's huilen op verschillende manieren. Door goed te luisteren zul je de verschillen steeds beter leren herkennen.*

Ongeveer één op 15 baby's huilt overmatig. Wanneer jij vindt dat jouw baby veel huilt, vraag dan advies op het consultatiebureau.

### Troosten

Baby's sabbelen vaak op hun vingers of op een speentje. Dat zijn manieren om zichzelf te troosten en te ontspannen. Als ze ouder zijn, geeft een knuffel troost. En ouders voelen vaak feilloos aan wanneer ze zelf hun baby moeten troosten.

## 4.5 Spelen



*Vanaf een week of 4 á 6 kan je baby elke dag ook even alleen in de box spelen.*

Overdag is het fijn om na het voeden samen te knuffelen en te spelen. Of neem je baby mee uit wandelen. Je kunt ook je partner, vrienden of familie vragen om dit soms te doen, zodat jij even kunt rusten. Na ongeveer 6 weken kan je kind, na jullie moment samen, elke dag ook even alleen spelen. Dat kan op een vaste plek, het liefst in de box. De box is een veilige plek om te spelen en wakker te zijn. Het bed is de plek om te slapen.

## 4.6 Slaapkamer

### Een rustige slaapkamer

Laat je baby tot hij 6 maanden oud is bij jou op de kamer slapen, in zijn eigen wieg/ledikant. Zo kun je hem 's nachts goed in de gaten houden. Na een nachtvoeding leg je hem ook gemakkelijk weer terug in zijn eigen, veilige bed. Vanaf 6 maanden kan je baby op een eigen kamer slapen.

Laat je baby of peuter slapen:

- › in een rustige, donkere slaapkamer (gebruik een verduisterend (rol) gordijn);
- › niet te warm of te koud (15 tot 18°C is warm genoeg);
- › zonder televisie of computer op de kamer.

### Het bed en het te slapen leggen

Leg je baby altijd op zijn rug in bed (vanaf de geboorte). Leg je baby met zijn voeten tegen het voeteneind. Het laken en deken stop je stevig in, tot onder de matras. Als dat niet goed past, kun je het laken en deken overdwars draaien. Dek je kind toe tot de kin.

### Slaapkleiding

Pas de slaapkleiding van je baby aan de temperatuur van de kamer aan. Is de kamer warm, dan is een dunne trappelzak en een rompertje voldoende. Is de kamer fris/koud dan kun je je baby een rompertje en een pyjama aantrekken



met daar overheen een trappelzak. Zorg er altijd voor dat zijn hoofd vrij is. Een gezonde baby kan zichzelf goed op temperatuur houden en heeft na de kraamtijd in bed geen mutsje nodig.

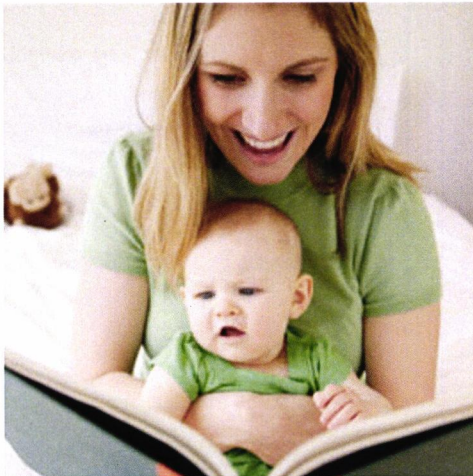
*'Het allerbelangrijkste advies dat je ouders kunt meegegeven is hun kind slaperig, maar wakker in bed te leggen en zonder hulp van ouders zelf in slaap te laten vallen. Het is het eerste principe dat ouders van kinderen vanaf ongeveer 1 maand kan helpen om slaap bij hun kind te bevorderen.*

*Niets is heerlijker om lekker met een kleine baby te troetelen en te knuffelen. En het is zo aandoenlijk als het in je armen in slaap valt. Maar voor het kind – en de ouders – is het goed als het in zijn of haar eigen wieg of bed leert slapen. Er blijft echt voldoende troeteltijd over buiten de slaaptijden.*

*Een andere aanrader is een vast bedritueel. Bijvoorbeeld in bad, boekje lezen, knuffels welterusten wensen, in bed leggen, liedje zingen of muziekje aan en slapen. Welke volgorde en wat je doet kun je zelf bedenken. Doe iets dat bij jou en je baby past. Wat je precies doet is niet zo belangrijk, het gaat er vooral om dat je elke dag ongeveer hetzelfde doet. Dat is vertrouwd voor een kind. Zo weet hij dat hij slapen gaat.'*

*dr. Monique L'Hoir en dr. Bregje van Sleuwen*

*Onderzoekers op het gebied van slapen en huilen bij jonge kinderen, allebei moeder van 4 kinderen.*



*Vanaf een week of 4 kun je al beginnen met een slaapritueel voor het slapen gaan.*

# 5 ALS JE BABY WAT OUDER IS (ongeveer vanaf 4 maanden)

## 5.1 Veranderingen in de tijd

Hoe ouder kinderen worden, hoe minder slaap ze nodig hebben. Dit verandert van ongeveer 16-20 uur per dag als ze pas geboren zijn, naar 10-12 uur op de leeftijd van 6 jaar. Langzaam aan leren ze 's nachts door te slapen. Hoe ouder ze worden, hoe langer ze 's nachts aan één stuk zullen slapen. Wanneer je baby 6 maanden oud is, slaapt hij 's nachts ongeveer 6 uur achter elkaar. Als je kind 1 jaar oud is slaapt hij 8-9 uur aaneengesloten. Een peuter/kleuter slaapt in de nacht ongeveer 10-12 uur. Een vast rustpunt overdag - even in zijn eigen bed - blijft fijn voor de meeste kinderen. Ongeveer 2 van de 3 kinderen heeft geen behoefte meer aan een middagslaapje als ze 4 jaar oud zijn.

De gemiddelde slaapduur van kinderen op verschillende leeftijden staat in de tabel hieronder. Dit zijn uiteraard gemiddelden en niet elk kind heeft precies dezelfde slaapbehoefte.

Leeftijd	Totale slaapduur per 24 uur	Slaapduur 's nachts	Slaapduur overdag	% kinderen dat overdag slaapt
6 mnd	12 - 16 uur	10 - 12 uur	2 - 5 uur	100%
9 mnd	12 - 16 uur	10 - 12 uur	2 - 4 uur	100%
1 jaar	12 - 15 uur	11 - 13 uur	1 - 4 uur	100%
1,5 jaar	12 - 15 uur	11 - 13 uur	1 - 3 uur	96%
2 jaar	12 - 14 uur	11 - 12 uur	1 - 2 uur	87%
3 jaar	11 - 14 uur	11 - 12 uur	1 - 2 uur	50%
4 jaar	11 - 13 uur	10 - 12 uur	1 - 2 uur	35%

## Eenkennig

Als je baby wat ouder wordt, rond de leeftijd van 7-8 maanden, kan hij wat eenkennig worden. Dan kan het slapen soms wat moeilijker gaan. Dat is heel normaal, en hoort bij de ontwikkeling. Je baby leert geleidelijk dat jij er weer bent als hij ('s ochtends) wakker wordt. Baby's huilen rond die leeftijd als ze hun vader of moeder uit het oog verliezen. Je kunt je kind leren met deze angst om te gaan. Een slaapritueel helpt. Het nog even wat rommelen op de overloop als het kind eenmaal in bed ligt, kan ook wel eens helpen. En overdag kun je bijvoorbeeld kiekeboe spelletjes doen met het kind. Vraag zodig advies op het consultatiebureau.



Als kinderen ouder worden zullen ze 's nachts langer doorslapen, en overdag langer wakker kunnen zijn.

## 's Nachts wakker worden

Alle kinderen worden 's nachts wel eens wakker. Meestal vallen ze vanzelf weer in slaap. Daarom is het goed om eerst even af te wachten als je merkt dat je kind wakker is geworden. Even wachten en goed luisteren. Gun je kind even tijd om zelf weer in slaap te vallen. Vaak valt hij zonder hulp vanzelf weer in slaap. Als hij wakker blijft, ga dan naar hem toe om te kijken wat er is. Troost hem even, of kijk of hij wel goed ligt. Hou het zo rustig mogelijk.

## Verkeerd aangeleerde patronen

Als baby's ouder worden, worden ze 's nachts minder vaak wakker en hebben ze minder nachtvoeding nodig. De meeste baby's slapen vanaf 5 of 6 maanden oud 's nachts goed door. Dit verschilt per kind. Soms duurt het wat langer, soms wat korter. Sommige kinderen blijven 's nachts vaak wakker worden. Ze vragen aandacht van hun ouders. Dit kan leiden tot een slaapprobleem.

### **Annemarie en Karlijn**

*"Huilen. Dat was het enige wat ik nog kon doen als mijn dochter Karlijn van elf maanden zich om vijf uur 's morgens meldde voor een fles. Ik kón niet meer, was simpelweg bekaf na een jaar lang veel te korte nachten en onderbroken slaap. Alsjeblieft, laat me slapen! Iets anders kon ik niet denken. Ik wist niet dat slecht slapen zo slopend kon zijn. Ook niet omdat onze oudste, Lucas, een prima slaper was. Inmiddels is Karlijn tweeënhalf jaar en een echte slaapkop, maar ik ben ze nog niet vergeten: de veel te korte nachten waarin mijn man en ik steeds wanhopiger werden."*

Bij slaapproblemen spelen vaak verkeerd aangeleerde gedragspatronen een rol, zoals op de arm van de ouders in slaap vallen, tijdens het voeden in slaap vallen, met een ouder erbij in slaap vallen. Als dit altijd zo gaat, went je baby hieraan. Op den duur zal het een gewoonte worden en kan je baby niet meer zonder.

## Slaapproblemen

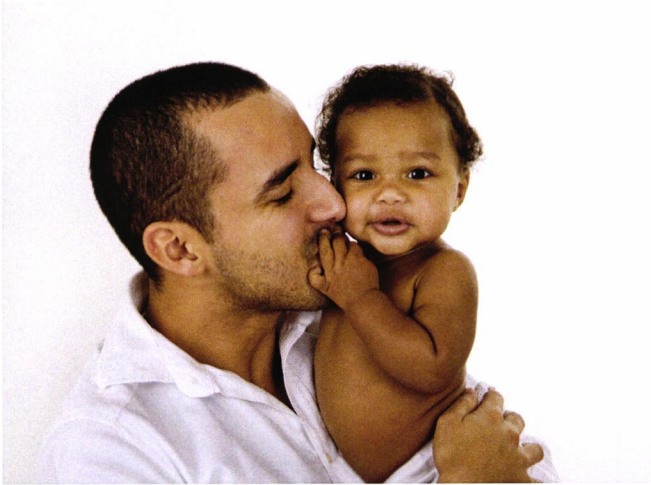
Uit onderzoek blijkt dat bij 1 op de 4 kinderen van 6 maanden en 1 op de 3 kinderen van 6 jaar slaapproblemen voorkomen, die jaren kunnen blijven bestaan. Op het consultatiebureau gaat een groot deel van de vragen van ouders over slapen. Kinderen zijn de afgelopen jaren steeds minder gaan slapen, terwijl ze deze slaap wel hard nodig hebben!

Wanneer heeft een kind een slaapprobleem? Dat is vooral afhankelijk van of je het als ouders als een probleem ervaart. Sommige baby's hebben moeite om in slaap te komen. Dit kan een probleem worden voor de ouders. Bijvoorbeeld omdat zij lang bij hun baby of peuter in de kamer blijven voordat hij in slaap valt. Of omdat hij veel huilt voor het inslapen. Dat noemen we een inslaapprobleem.

Andere kinderen worden vaak wakker tijdens het slapen en kunnen dan niet meer zelf in slaap komen. Als je kind dan niet meer uit zichzelf in slaap kan komen en bijvoorbeeld lang huilt of pas gaat slapen als de ouders het weer in slaap sussen, dan kan dat voor ouders erg lastig zijn. Dat noemen we een doorslaapprobleem. Meestal wordt een kind wakker door verkeerd aangeleerde patronen. Zoals het geven van een (pap)fles aan een 6 maanden oude baby die wakker wordt, maar eigenlijk geen voeding meer nodig heeft 's nachts. Als je moe bent of niet wilt dat anderen ook wakker worden, kan het lastig zijn midden in de nacht weerstand te bieden tegen een jengelend kind. Toch is weerstand bieden vaak wel het beste (als je niet wilt dat je iedere nacht van alles moet doen om je kind weer te laten slapen). Gemopper houdt vanzelf op als je het negeert, meestal binnen drie nachten. Bij een doorslaapprobleem hebben ouders soms extra begeleiding nodig om het patroon te doorbreken. Wacht niet lang als dit gebeurt, maar vraag hulp bij het consultatiebureau.

Kinderen onder de 2 jaar hebben vaker last van een doorslaapprobleem in de nacht, terwijl oudere kinderen (2 jaar en ouder) vaker last hebben van een inslaapprobleem.

## 5.2 Tips voor een goede nachtrust (vanaf ongeveer 5 maanden)



*Neem overdag de tijd om met je kind te knuffelen, te babbelen, en te spelen.*

Als je kind 5 maanden of ouder is kun je de onderstaande tips opvolgen. Deze tips zijn belangrijk voor een goede nachtrust, waarbij je kind rustig door kan slapen. Hiermee kun je zorgen dat je kind een gezond slaappatroon ontwikkelt en 's nachts gemakkelijk kan doorslapen. Deze factoren hebben te maken met wat er gebeurt als je kind 's nachts wakker wordt:

### 1. Voeding 's nachts

Kinderen die flesvoeding krijgen, hebben vanaf vijf maanden in principe geen flesvoeding nodig als ze 's nachts wakker worden. Geef je dit wel, dan houd je – onbewust - het wakker worden in stand. Je beloont je kind als het ware voor het wakker worden. Bovendien kun je zo je kind juist wakker maken, terwijl het anders misschien wel vanzelf weer in slaap zou zijn gevallen. Dit kan slaapproblemen bevorderen.

Wanneer je borstvoeding geeft, is het natuurlijk geen probleem om 's nachts nog te voeden.

## **2. 's Nachts niet uit bed**

Als je hoort dat je kind 's nachts wakker wordt, luister dan eerst even om te horen wat er aan de hand is, en of het vanzelf ophoudt. Als het huilen niet stopt of anders klinkt, ga dan even kijken. Haal je kind in principe niet meteen uit zijn bed, maar kijk even rustig wat er aan de hand is. Neem het niet bij je in bed. Ook dan beloon je hem als het ware voor het wakker worden. Je leert je kind dan onbewust dat als het wakker wordt en begint te huilen, hij gezellig bij papa en mama in bed mag. Geef je kind daarom liever de kans om zelf te proberen weer in slaap te vallen.

Laat je baby het liefst in een eigen bed slapen. Als het jouw gewoonte is om je baby bij jou in bed te laten slapen, doe dit dan pas als je kind ouder dan 4 maanden is (als één van de ouders rookt is het beter te wachten tot 6 maanden). Voor die tijd is de kans op wiegendood vergroot. Het advies is dan om het iedere nacht te doen en niet soms wel, soms niet. Dat is voor een kind niet duidelijk.

## **3. Positieve aandacht overdag**

Geef overdag veel positieve aandacht aan je kind (bijvoorbeeld in de vorm van complimentjes of een knuffel, benoem instemmend wat je kind doet). Zeg als hij lekker ligt te spelen in de box bijvoorbeeld: "Wat ben je lief aan het spelen". Zeg iets wat bij jou past. Wanneer je de rustige momenten van je baby aandacht geeft, en laat merken dat je het fijn vindt, dan zal dit gedrag zich meer en meer herhalen. Als je alleen aandacht geeft als je kind het op een brullen zet, dan gaat hij leren dat hij op deze manier aandacht krijgt.

## **4. Gezond drinken**

Geef geen frisdrank/sap met cafeïne of theïne (bijv. cola, energy drankjes, thee of koffie) aan baby's, peuters en kleuters.

## 6 OUDERS

---

### 6.1 Voorkómen van slaapproblemen!

“Voorkómen is beter dan genezen”. Dat geldt zeker voor een slaapprobleem! Kinderen die slaaptkort hebben, zijn druk, moe, snel geïrriteerd of kunnen zich slecht concentreren. Dat kan best lastig zijn voor de ouders.

#### Voor ouders is goede slaap ook belangrijk

Zoals in het begin van dit boekje al is gezegd: een beetje slaaptkort hoort bij de babytijd. Het onderbreken van de slaap van de ouders om je kind te voeden, of het nou borst- of flesvoeding krijgt, hoort hier gewoon bij. Maar ouders hoeven er niet doodop en depressief van te worden. Als je moe bent heb je daar zelf vooral last van, maar ook de andere gezinsleden. Als je moe bent is het immers moeilijker om goed te reageren!

Met goed onderbouwde tips over de slaap van je kind kun je voorkomen dat jij en je baby oververmoeid raken. Uitgeruste ouders genieten meer van hun gezin en van hun leven. Met een goed ontwikkeld slaappatroon is dus iedereen in het gezin geholpen!



*Slaap is niet alleen belangrijk voor je kind, maar ook voor jou!*

## 6.2 Tips voor ouders

Hoe kom je als ouders aan genoeg slaap als je er elke nacht uit moet? Als je vindt dat je te weinig slaap krijgt, of moeite hebt om in slaap te komen, lees dan eens de volgende tips:

### 1. Een goed begin is het halve werk

- › Hoeveel slaap je nodig hebt, verschilt per persoon. Maar het oude verhaal dat je als volwassene 7 à 8 uur per nacht moet slapen, heeft aanvulling nodig. Uit onderzoek blijkt dat als je een goede kernslaap hebt – de eerste 4 à 5 uur slaap in de eerste helft van de nacht – je in principe voldoende slaap krijgt voor de volgende dag. Die kernslaap mag gerust even onderbroken worden door een voeding. Als je daarna maar weer lekker verder slaapt.

### 2. Overdag ontspannen

- › Als je overdag voldoende ontspant, rusten je lichaam en geest 's nachts beter uit. Als je overdag gestresst en onrustig bent, dan slaap je ook onrustig. Een tip is om daarom een paar keer per dag even gas terug te nemen. Dat hoeft niet lang te zijn. Een kwartiertje op de bank liggen, een kort wandelingetje maken of even tijd voor jezelf nemen, is vaak al genoeg. De beste tijd om overdag te rusten is tussen 12 en 15 uur. Als je kort gaat slapen, doe dat het liefst niet langer dan ongeveer 20 minuten. Daarna kom je in een diepere slaap, en dan word je juist slaperiger wakker.
- › Het helpt om elke dag naar buiten te gaan, te sporten of lichamelijk actief bezig te zijn (bijv. tuinieren, of stofzuigen). Bouw de dag rustig af.
- › Als je niet lekker slaapt, let dan eens op beruchte producten als koffie, zwarte of groene thee, cola of energy drankjes. Deze dranken bevatten cafeïne of theïne, waarvan je wakker blijft of onrustiger slaapt. Ook van alcohol, vette maaltijden, chocola of chips vlak voor het slapen gaan kun je onrustig gaan slapen. Probeer zelf of het voor jou helpt om deze producten over te slaan. Neem 's avonds bijvoorbeeld een kruidenthee of cafeïnevrije koffie.



### 3. Een goed ritme

- › Wat vaak gebeurt, is dat ouders zo gewend raken aan 's nachts wakker zijn, dat ze nog steeds wakker liggen als hun kind heerlijk slaapt. Om dat te doorbreken, is een goed slaapritme belangrijk. Ook voor jezelf! Als je in een ritme wilt komen, probeer dan elke avond op ongeveer dezelfde tijd naar bed te gaan en sta 's morgens rond dezelfde tijd op. Probeer niet veel langer dan acht uur in bed te liggen.
- › Slaap inhalen is lastig. Mensen die een slaapttekort hebben, denken vaak: "Als ik morgen weer wat langer slaap, dan kom ik wel van mijn vermoeidheid af." Maar helaas kun je niet inhalen wat je vorige nacht gemist hebt. Langer slapen heeft dan geen zin (maar kan natuurlijk wel lekker zijn). Door afwisselend korter en langer te slapen raakt je ritme nog meer in de war. Als je 's nachts niet goed slaapt probeer dan overdag wat gas terug te nemen. Slaap de volgende nacht weer volgens je normale ritme.
- › Kijk niet steeds op de wekker als je wakker ligt. Blijf niet langer dan 20 minuten in bed liggen "woelen". Ga er dan uit, maak warme melk of kruidenthee en ga weer naar bed als je je weer slaperig voelt.

Maak afspraken met je partner. Een baby verandert veel in je leven. Als je moe bent raak je gemakkelijker geïrriteerd. Probeer daarom afspraken te maken over wie wat doet. En praat erover als je iets dwars zit.

### 4. Een rustige slaapkamer

- › Zorg voor een rustige en donkere slaapkamer. Zet een raampje open, en zorg voor een aangename temperatuur. Vaak slapen mensen het best als het niet te warm is op de slaapkamer. Regel de temperatuur liever met meer of minder dekens en warme of koele pyjama, in plaats van met de verwarming.
- › Probeer je bed niet te gebruiken als werkplek, of om televisie te kijken of te internetten. Een bed is vooral bedoeld om in te slapen. Ook volwassenen hebben soms moeite met slapen, o.a. omdat ook zij verkeerde patronen aan hebben geleerd.

## 5. Maak je niet te veel zorgen

- › Wat ouders denken is belangrijk voor de slaap van hun kind. Dat klinkt misschien raar. Maar uit onderzoek blijkt dat ouders die tijdens de zwangerschap het meest bezorgd waren over de slaap van hun baby, juist een baby kregen die 's nachts vaker wakker werd. Ouders die zich minder zorgen maakten, kregen juist baby's die beter doorsliepen. Het lijkt er dus op dat de verwachtingen van ouders invloed hebben op hun gedrag, en dat van hun baby. Dus maak je niet te druk. Je hoeft niet heel bezorgd te zijn om je baby, je baby leert geleidelijk zelf inslapen als je hem ook de kans geeft dit te leren.

## 7 AFSLUITING

---

Ieder ouder en iedere baby is anders. Volg in ieder geval je eigen tempo, intuïtie en gevoel. Jij bent de ouder en je kent jouw baby zelf het beste!



Als je nog vragen hebt naar aanleiding van dit boekje, neem dan contact op met de jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau.

## 8 LEUK OM TE LEZEN

---

### **Meer over slaap en regelmaat:**

Regelmaat en inbakeren (Ria Blom, 2003: vraag ernaar op uw consultatiebureau).

Baby in een ritme (Stephanie Lampe, 2009).

### **Bij een slaapprobleem:**

Kinderen met een slaapprobleem, een werkboek voor ouders (Schregardus, 2009, te bestellen bij uitgeverij Boom).

Als je kind moeilijk slaapt (Boer, 2010).

### **Interessante websites:**

[www.veiligslapen.info](http://www.veiligslapen.info)

[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.babyextra.nl](http://www.babyextra.nl)

[www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)

### **Geraadpleegde bronnen:**

Op te vragen bij de onderzoekers ([bregje.vansleuwen@tno.nl](mailto:bregje.vansleuwen@tno.nl)).