



› **VEILIG EN GEBORGEN** **slaaptips voor baby's**

Bregje van Sleuwen
Onderzoeker kraamzorg, verloskunde, JGZ

TNO innovation
for life ›



SLAPEN IS GEZOND

Gezonde ontwikkeling

Leren

Geheugen

Schoolprestaties

Sociale ontwikkeling

Gezond gewicht

TNO innovation
for life

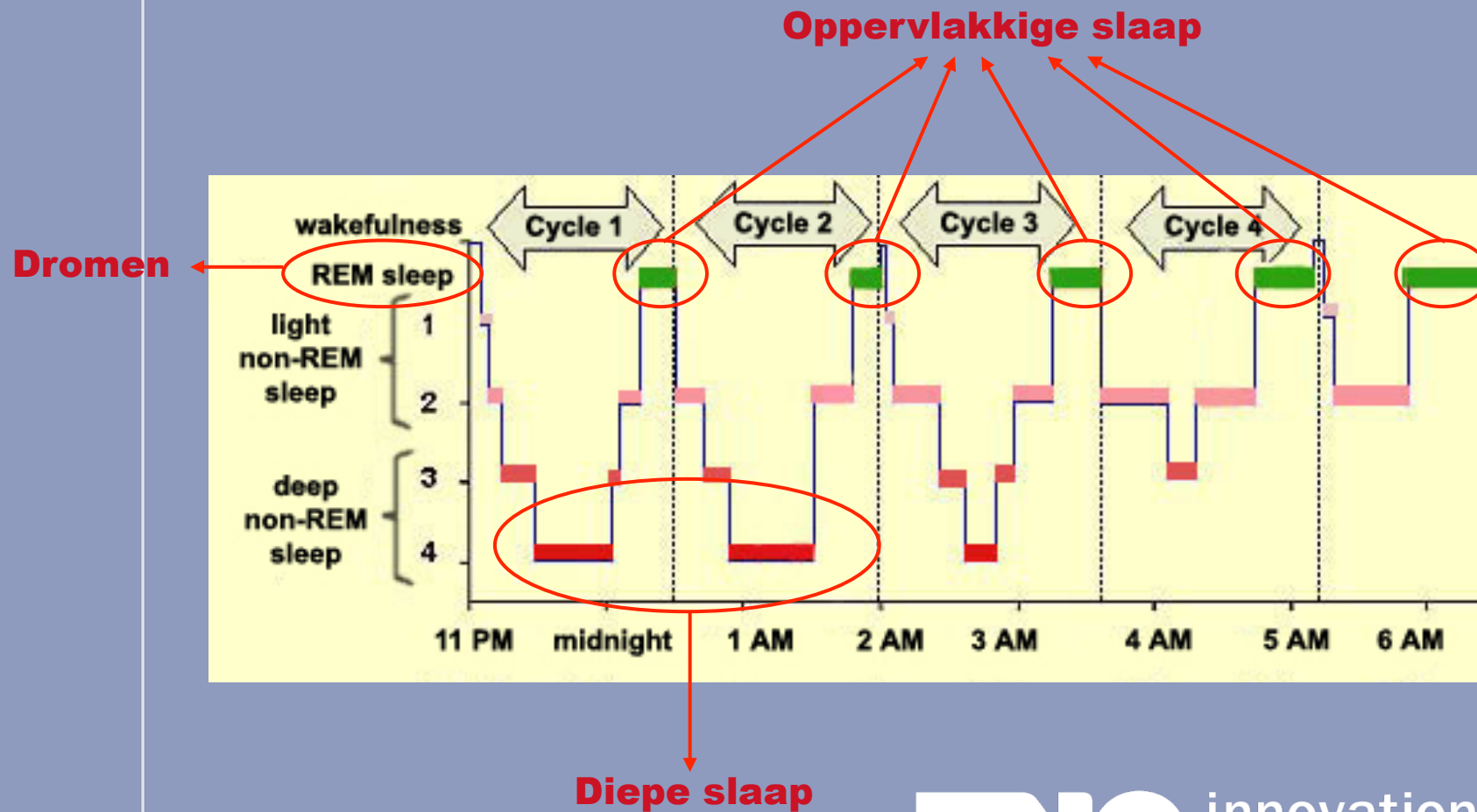


› SLAAP

Moe word je vanzelf
Slapen moet je leren

TNO innovation
for life

> SLAAPSTADIA





› **OPPERVLAKKIGE SLAAP**

**Bewegingen
Ogen soms open
Maakt soms geluidjes
Lijkt wakker**



› ***‘En, slaapt ‘ie al door?’***

**Slaappatroon van baby’s
verschilt sterk van dat van een
volwassene**

› **DAG- EN NACHTRITME**

3 Veel verschillende verzorgers

6 maanden Onrustige omgeving

12 maanden 9 / 10 baby's

A photograph of a person sleeping in a bed, partially covered by a white blanket. In the foreground, a silver alarm clock with a white face and black numbers is placed on a wooden surface. The clock's hands indicate a time around 8:10. The background is softly blurred, showing a warm, yellowish light source, possibly a window or lamp, creating a cozy atmosphere.

BIOLOGISCHE KLOK

Invloed van daglicht

Melatonine

> SLAAPBEHOEFTE

Leeftijd	Aantal slaapuren in een 24-uurs cyclus	Percentage slaap overdag	Percentage REM-slaap
Laatste weken van de zwangerschap	21,5	Nvt	75
1 - 15 dagen	16,5	50	50
3 - 5 maanden	14,5	30	40
6 - 23 maanden	13	15	30
2 - 3 jaar	12	8	25
3 - 5 jaar	11	Gaat in deze periode naar 0	20
5 - 9 jaar	10	Nvt	18,5
10 - 13 jaar	9,5	Nvt	18,5
14 - 18 jaar	8,5	Nvt	20
19 - 30 jaar	8	Nvt	22
33 - 45 jaar	7	Nvt	18,9
50 - 70 jaar	7	Nvt	15
70 - 85 jaar	6	Nvt	13,8

A woman with dark hair, wearing a black blazer over a white top, is sitting on a light-colored wooden stool. She is holding a green book and looking down at it. In the foreground, a baby with light skin and blue eyes is sitting in a white wooden crib, looking up at the camera with an open mouth. The background is a simple room with light-colored walls and a wooden floor.

› UITDAGINGEN

**5/10 regelmatig wakker
Kind wordt steeds mobieler
Soms speelt angst een rol**



› **SLAAPPROBLEMEN ONTSTAAN ...**
niet omdat kinderen wakker worden

Alle kinderen worden 's nachts wakker!



› **RISICO'S SLAAPTEKORT**

Gedrags-, leer- en sociale problemen

Stress bij ouders

Gezinsproblemen en mishandeling

Ongevallen

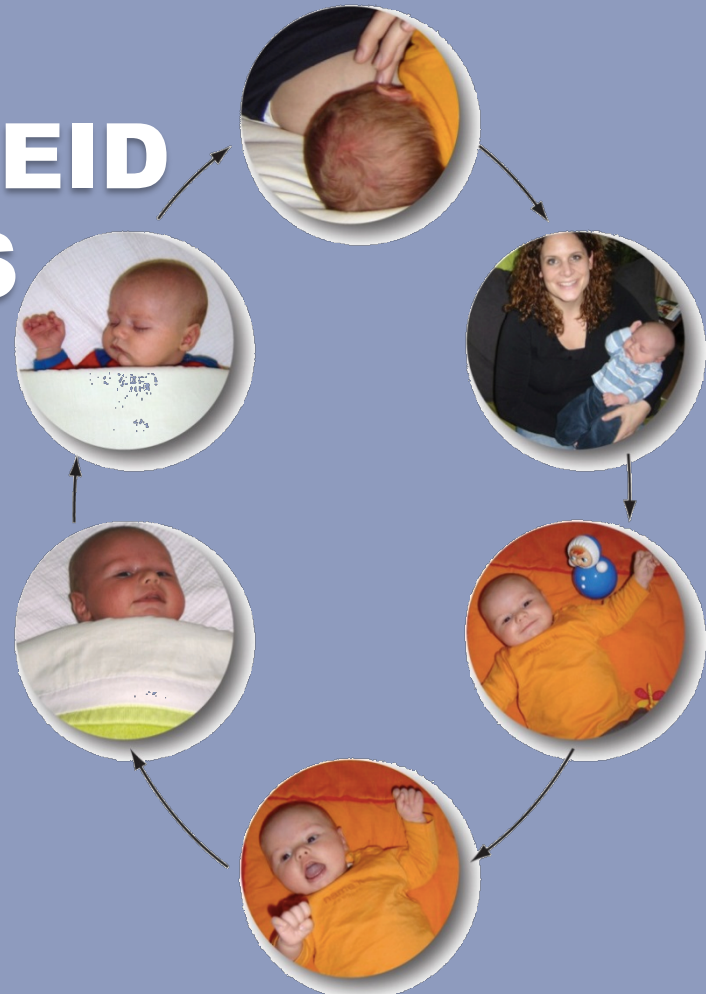
Overgewicht

A baby is lying on a white bedsheet, wearing a striped onesie and glasses. The baby is holding a red book open in front of their chest. The background is a soft, out-of-focus white.

› SLAPEN KUN JE LEREN

Welke tips geef jij aan ouders?

› REGELMAAT VOORSPELBAARHEID WEINIG PRIKKELS





› VERMOEIDHEIDSSIGNALLEN

Bleek worden
Wegkijken
Drukker worden
Jengelen, huilen
Gapen
In ogen wrijven



› **HONGERSIGNALLEN**

Tijdens de slaap

Minder diep slapen

Zoekgedrag

Op handjes zuigen

› VOEDEN NA WAKKER WORDEN
Uitgerust drinken voorkomt
hazeslaapjes en ineffectief voeden



› **EN DAN SLAPEN ZE ...**

**Hoe zit 't ook alweer
met de veiligheid?**



EEN EIGEN BED

**Tot 5 maanden is een babybed
de meest veilige slaapplek**

Voldoende ventilatie

Geen kussen of stootranden

Stevige matras

Laken, deken, trappelzak

Spijltjes 4.5 – 6.5 cm uit elkaar

Verstelbare bdoem goed te vergrendelen

Op kamer van ouders tot 6 maanden

TNO innovation
for life

A person with dark hair and sunglasses on their head is seen from behind, opening a large window. Their hands are on the window frame. Outside the window, there are lush green trees and a bright sky. The scene is brightly lit, suggesting daytime.

› **EEN COMFORTABELE KAMER**
**Een slaapkamer is niet te warm
en wordt dagelijks gelucht**

Temperatuur 15 – 18 graden
Elke dag het raam open

› **ALTIJD OP DE RUG**

Vanaf de geboorte slaapt een baby het veiligst op zijn rug

(stabiele) zijligging en buikligging altijd risicovoller

Voeten bij het voeteneind

Laken en deken straks onderstoppen

Trappelzak

A close-up photograph of a baby's face, focusing on the eyes, nose, and mouth. The baby has large, brown eyes and is looking directly at the camera. A blue, stylized mustache is placed over the baby's mouth. A clear plastic pacifier is visible in the baby's mouth. The background is a soft, out-of-focus light color.

› FOPSPEEN BIJ INSLAPEN

**Een fopspeen beschermt
tegen wiegendood**

Gebruik bij iedere slaap

Bij kunstvoeding: vanaf geboorte

**Bij borstvoeding: wanneer voeding goed op
gang is**

**Gebruik altijd een schone, onbeschadigde
speen**



bregje.vansleuwen@tno.nl

TNO innovation
for life