

Slapen (baby's)

Korte folder





Wat kun je doen om je baby te helpen slapen?

In de eerste maanden heeft je baby nog geen vast slaapritme. Baby's slapen wanneer ze moe zijn en kennen het verschil tussen dag en nacht nog niet. Natuurlijk kun je proberen je baby in een ritme te laten slapen. Bij sommige baby's lukt dat makkelijk, bij anderen niet. Dat is helemaal goed. Elke baby volgt zijn eigen tempo. Jij doet niets verkeerd!

Wanneer gaat mijn baby doorslapen?

Er is veel verschil tussen baby's. Sommige baby's slapen vanaf het begin lange tijd achter elkaar. De meeste baby's doen dat nog niet. Dit verandert meestal pas in de tweede helft van het eerste jaar. Pas tussen 2 en 3 jaar zie je dat de helft van de peuters langer slaapt dan 5 uur achter elkaar. En soms duurt het zelfs tot de kleuterleeftijd voordat een kind echt doorslaapt. Maar maak je geen zorgen: grote verschillen tussen kinderen zijn normaal.

Gebroken nachten horen erbij

Onderbroken nachten zijn normaal in het eerste jaar. Het helpt om ermee om te gaan, in plaats van ertegen te vechten. Het gaat vanzelf weer over!

Het is goed om je baby bij jullie op de kamer te laten slapen (in een eigen bedje of co-sleeper) tot in ieder geval 6 maanden. Dat is veilig en prettig. Het hoeft niet, maar mag wel. Je kunt een baby van deze leeftijd nog niet verwennen.



Routines helpen een beetje en alle beetjes helpen.

Een vast ritueel voor het slapen kan de nacht iets rustiger maken.

Bijvoorbeeld:

- Een kleine voeding voor het slapen. Dat is prettiger voor je baby dan hem met 1 enorme voeding plat op zijn rug in bed leggen;
- Een warm badje;
- Een massage;
- Een verhaaltje of slaapliedje;
- Samen de dag uitzwaaien.

Dit is een voorbeeld, maar maak vooral jullie eigen routine die bij jullie past.

De beste kans op een aaneengesloten slaap zit aan het begin van de nacht. Leg je je baby vroeg op bed (rond 18.00-19.00 uur), dan slaapt hij langer als je als ouder nog wakker bent.

Licht en geluid

Je hoeft niet stil door het huis te lopen. Baby's wennen aan geluiden. Muziek, praten of een slaapliedje kunnen juist een positief effect hebben op het slapen.

Sommige baby's slapen beter met een zacht, monotoon geluid zoals een stofzuiger of ventilator. Beweeg ook mee met daglicht en donker. Tijdens de slaapjes overdag hoeft de kamer niet donker te zijn.



Troosten en kalmeren

- Even 5 minuten rondlopen met je baby op je arm en daarna nog even 5 tot 8 minuten rustig zitten helpt vaak om hem in slaap te krijgen. Dit laatste voorkomt het wakker worden tijdens het wegleggen, wat toch altijd het spannendste moment blijft.
- Huid-op-huidcontact kan je baby kalmeren. Leg je baby met alleen een luier aan op je blote huid en dek hem toe met een doek.
- Samen rustig ademen of je baby dragen in een draagdoek werkt ook goed.
- Babymassage kan ook kalmerend werken. Vraag ernaar bij de jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau.

Als het zwaar wordt

- De meeste baby's slapen niet aan één stuk door. Dat is normaal.
- Wordt het je teveel? Wissel elkaar, doe een dutje overdag of... vraag om hulp!
- Onthoud: het gaat om genoeg slaap voor jou!
- Wil je meer weten? Lees de uitgebreide folder of vraag advies aan je jeugdverpleegkundige op het consultatiebureau.








Bronnen: zelfhulpboek Slapen IMH, artikelen over huid-op-huidcontact, babymassage en dragen.

ONLINE

Kijk voor meer informatie op:
www.jgzkennerland.nl

SOCIALS

-  Instagram
-  Facebook
-  Youtube

-  Pinterest
-  JgzApp