



'HALLO BABY!'

ALLES WAT JE MOET WETEN  
OVER JOUW NEWBORN

---

## De eerste weken

Daar is je baby dan! Gefeliciteerd! En nu?

Vooraf de tijd nemen om bij te komen en je baby te leren kennen. Het krijgen van een kindje is fysiek en emotioneel een pittige tijd. Gun jezelf de tijd en rust om hiervan bij te komen en aan jullie leven met een newborn te wennen. Ook je kleintje moet wennen aan de nieuwe wereld en bijkomen na de bevalling. De basisbehoeften van je kleintje bestaan uit aandacht, liefdevolle aanraking, veiligheid en voeding. Hechting is ontzettend belangrijk, vooral in de eerste jaren van het leven van je kleintje, het helpt hem zijn eigen emoties te reguleren en geeft een basis voor vertrouwen in zichzelf en een ander. Reageer dus responsief op je baby wanneer hij huult, kroel met hem, houd hem bij je, draag hem of laat hem bij je slapen. Dat is allemaal helemaal niet verkeerd, je kleintje hoeft niet gelijk in zijn eigen bedje, dat komt vanzelf! Co-slapen is een mooie en veilige manier om samen te slapen.

Wij zijn slaapcoaches volgens de Droomritmemethode voor kindjes van 0-4 jaar. Wij helpen ouders die hulp nodig hebben bij de slaapproblemen van hun kleintje. Het is vaak een combinatie van factoren die ervoor zorgen dat het slapen zo moeilijk gaat. Wij bekijken al deze factoren en maken een slaapplan op maat waarbij we, samen met de ouders, de kleine op een liefdevolle manier gaan leren (door)slapen.

In dit informatieboekje geven wij tips voor het slapen (en meer) van jouw baby!

Veel leesplezier!

Esther & Wietske



## Algemene adviezen

Voordat we ingaan op het slapen van je kleintje eerst nog wat algemene handvaten. Je zult er genoeg krijgen en veel zullen ook natuurlijk aanvoelen en zul je ook al wel doen! Maar die eerste weken kunnen best heftig zijn met al het slaapttekort, hormonen, voedingen etc. Dus bij deze een paar op een rij!

- ♥ Geef de slaap en voeding van je kleintje voorrang, je kleintje slaapt in de eerste weken in zijn eigen ritme, het grootste gedeelte van de dag. Maak je kleintje dus niet onnodig wakker om in een bepaald ritme te komen of omdat de kraamvisite je baby zo graag wil zien! Volg je kindje hierin!
- ♥ Hoe leuk het ook is voor de kraamvisite om je baby vast te houden, probeer dit toch te beperken. Opa's en oma's kroelen uiteraard met de kleine, maar houd het verder rustig in verband met het reduceren van prikkels. Al die geuren en geluiden van andere mensen kunnen behoorlijk verwarrend zijn. De geur van mama is bekend, dus houd je kleintje lekker veel bij je. Op die manier kan de wereld ontdekt worden, in de veilige armen van papa en mama!
- ♥ Rust, reinheid en regelmaat, een advies uit grootmoeders tijd, maar zeker geen onbelangrijke! Houd een vaste volgorde der dingen aan, bijvoorbeeld tijdens het bedtjeditueel. Maar ook gedurende de dag; wakker worden – voeden – spelen/wandelen – slapen. Zorg voor rust in de omgeving, zet niet de hele dag de televisie of radio aan, dit komt veel harder bij een baby binnen dan bij ons volwassenen. Leg niet teveel speelgoed in de box, de eerste maanden zijn jullie het speelgoed van de baby, jullie gezicht is al ontzettend interessant! Ga niet te vaak op pad, één keer op een dag is voldoende. Doe dit op een moment dat je kleintje niet moe is, of dat je weet dat er goed geslapen kan worden op de plek van bestemming.

---

## Ritme/slaapsignalen

Hoe weet je nu wanneer je kleintje moet gaan slapen? De eerste weken slaapt je kleintje op slaapdrang, baby is wakker, wordt steeds meer moe en moet dus gaan slapen, dit proces gaat zo de hele dag door en baby slaapt daardoor zo'n 16-20 uur op een dag. Het dag/nachtritme is nog omgedraaid, dus baby zal 's nachts ook vaak wakker worden, dit is volkomen normaal. Je kunt aan een baby zien dat hij moe is door de volgende slaapsignalen:

- ♥ Wrijven in de oogjes
- ♥ Jengelig of huilerig/hangerig worden
- ♥ Duimen of zuigen op het handje of de speen
- ♥ Willen knuffelen, gapen of wegstaren
- ♥ Drukker worden

Bij het eerste slaapsignaal kun je de kleine dus al naar bed brengen, je wilt immers niet voor oververmoeidheid zorgen. Maar oververmoeidheid kan er snel zijn bij een kleintje, bijvoorbeeld als het slaapje niet echt lekker gaat door krampjes of omdat de voeding langer duurde dan gewoon. In de eerste weken kan je baby 45/60 minuten wakker blijven, je baby slaapt eigenlijk af en aan, ga hier dus ook in mee. Wanneer je hier rekening mee houdt zorg je er dus voor dat je baby niet snel oververmoeid raakt en dus ook betere slaapjes maakt.

Probeer je baby wakker weg te leggen voor het slapen gaan. De eerste weken zal je baby pas in slaap vallen als hij bij je of op je ligt. Dat is prima, maar als je kleintje ietsje ouder is wil je hem steeds iets wakkerder wegleggen. Dit om een afhankelijke slaapassociatie te voorkomen. Je wilt er naar toe werken dat je kleintje zonder hulp zelf in slaap kan vallen. Dit zorgt namelijk voor diepere slaap en minder frequent waken. Bij sommige slaapjes gaat dit vanzelf, omdat je precies op tijd bent. Maar je kunt ook wat hulp inzetten van bijv. de kinderwagen. Weet dat in slaap vallen wel zo'n 20 minuten mag duren en je kleintje best een beetje mag morren voordat hij in

---

slaap valt. Maar dit is uiteraard anders dan echt huilen. Dit verschil herken jij als ouder als geen ander.

De lengte van de slaapjes maken nog niet zoveel uit, ze kunnen lang en kort zijn. Je baby maakt een slaapcyclus van 45 minuten, het kan dus één zo'n cyclus zijn of meerdere achter elkaar geplakt. Tijdens deze slaapcyclus van 45 minuten gaat je baby een aantal slaapfases door, lichte slaap, REM-slaap, diepe slaap om vervolgens weer te eindigen met lichte slaap om wakker te worden of een volgende cyclus in te gaan.

Als je baby wakker wordt start dan met een voeding, zo voorkom je dat je baby te moe is om te drinken. Een ritme van slapen-voeden-spelen-knuffelen-slapen is mooi om aan te houden, maar zal ook zeker niet altijd lukken, dat is niet erg, zolang je probeert het voeden zoveel mogelijk na de slaapjes te houden.

Als je baby bijna 2 maanden is kan hij al wat langer wakker blijven tussen de twee slaapjes, namelijk 60-90 minuten. Waar baby eerst op slaapdrang sliep, zal hij nu langzaam op het circadiaans ritme gaan slapen, dit is onze biologische klok die ingesteld is op ongeveer 24 uur en dit is een spel der hormonen. Dit nieuwe ritme is iets wat je gaat helpen instellen door te houden aan de wakkertijden en instellen van de slaapgewoontes. Dit gaat niet altijd even gemakkelijk en kost dus ook even wat tijd:

- ♥ Wat hier heel goed bij helpt is het gebruik van daglicht, in de ochtend lekker naar buiten, zodat het lichaam ook weet dat het ochtend is en de klokjes goed worden ingesteld.
- ♥ Verder maak je gebruik van het natuurlijke ritme, je baby kan maximaal 90 minuten wakker blijven tussen de slaapjes in. Heeft je baby kort of slecht geslapen, dan kun je hem al op 75 minuten laten slapen
- ♥ Maak de dag voorspelbaar en zorg voor rust en regelmaat.
- ♥ Doe iedere keer hetzelfde bedtjeditueel voor het slapen gaan, schone luier, slaapzakje aan, kusje, muziekje aan en slapen, dit hoeft niet lang

---

te zijn, maar het maakt dat de kleine weet wat er komen gaat. Het bedtijdrutueel overdag mag wat korter zijn dan die van de avond.

- ♥ Plan niet teveel op een dag, zo beperk je de prikkels voor je kleintje, wat zorgt voor onrustige slaapjes.
- ♥ Als je kleintje 2 maanden is, slaapt hij ongeveer 14-16 uur per dag, waarvan 10 uur in de nacht. Overdag kunnen er nog zo'n 4-6 slaapjes zijn. Uiteraard is dit een gemiddelde.

## Inbakeren

Je baby maakt tijdens een slaapje verschillende fases door, het begint bij slaperig worden en licht in slaap vallen. Tijdens de tweede fase komt de remslaap, waarin baby droomt en dus ook onrustig wordt, dit is heel normaal en deze fase duurt in tegenstelling tot bij volwassenen lang. In deze fase kan baby dus al wakker worden, maar dit kan ook gebeuren vlak voordat de derde fase begint. Er gaat dan namelijk een schokje door het lijfje, waardoor baby wakker wordt. Dit is vaak zo rond 30 minuten. Wanneer de kleine dan wakker wordt is er nog niet genoeg herstel geweest in het lijfje en dit wil je voorkomen.

Hoe kun je dit doen? Door in te bakeren, de geborgenheid hiervan haalt dan namelijk de stoorfactor weg, waardoor er dieper geslapen kan worden. Het is een hulpmiddel en zeker geen wonderpil en kan ook niet altijd gebruikt worden; Je bakert niet in;

- ♥ Als baby veel spuugt
- ♥ Als baby koorts heeft
- ♥ Als baby net zijn prikjes heeft gehad
- ♥ Als baby bekend is met heupdysplasie of in een stuit lag gedurende de zwangerschap
- ♥ Als er benauwdheid is
- ♥ Als baby nog geen week oud is
- ♥ Als er nat eczeem is

Een ingebakerde baby kan ineens erg goed slapen, het duurt soms een paar dagen om te wennen en soms gaat het heel snel. Je gebruikt de inbakerdoek/zak alleen tijdens het slapen, wakker betekent dat de doek afgaat. Bij borstgevoede baby's is het belangrijk om de hongersignalen goed in de gaten te houden, aangezien ze niet op hun handjes kunnen sabbelen. Er zijn verschillende soorten inbakersystemen, van strakke doeken tot wat lossere inbakerzakjes, laat je hierin goed informeren!

## Onrust

Voordat je baby is geboren, is het moeilijk voor te stellen hoe de tijd met je newborn zal zijn. Je ziet jezelf al voor je; op je roze wolk met je baby in je armen die vredig slaapt. Helaas kan het zo zijn dat dit plaatje er toch wat anders uitziet, omdat er onrust bij je kleintje kan spelen.

Wat is dan die onrust? Een kleine baby kan geplaagd worden door verschillende onruststokers die ervoor zorgen dat de kleine zich niet lekker voelt. Denk hierbij aan darmkrampjes, (verborgen) reflux, koemelkeiwitallergie of wervelproblemen. Als je weet hoe je de verschillende onruststokers kunt herkennen, kun je hier ook sneller op inspelen door aan de bel te trekken bij een kinderarts/lactatiekundige/osteopaat:

**SLAAP ADVIEZZZ**  
voor 0 tm 3 jaar

### Kenmerken van onrust

<p><b>REFLUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• veel en plotseling huilen</li> <li>• pijn/overstrekken</li> <li>• moeilijke voedingen</li> <li>• spugen/verslikken</li> <li>• niet op de rug willen slapen/slecht slapen</li> <li>• zuur ruiken/kwijlen</li> </ul>	<p><b>KMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• veel huilen/onrust rondom de voeding</li> <li>• uitslag rondom mond en op het lijfje</li> <li>• slijmerige, stinkende poep</li> <li>• korte/rommelige slaap</li> </ul>
<p><b>KRAMPJES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• begint vaak als baby 3 weken oud is.</li> <li>• half uur na de voeding is er onrust</li> <li>• wordt erger naarmate de dag vordert</li> <li>• piekt op 6 weken, is na 3 maanden vaak over.</li> </ul>	<p><b>WERVELTJES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• voorkeurshouding</li> <li>• protest bij aan- en uitkleden</li> <li>• asymmetrische bewegingen</li> <li>• vaak na een moeilijke bevalling/stuit</li> </ul>



## Voeding

Of je kleintje nu borstvoeding of flesvoeding krijgt, je kunt dit beiden op verzoek geven. De maaginhoud van je kleintje is nog zo klein en deze wil je niet te snel oprekken.

Bij borstvoeding is het in het begin heel gewoon dat je kindje vaak voor een voeding komt, het hele proces moet immers nog op gang gebracht worden. Ook zitten daar een aantal regeldagen (oftewel clusterdagen) bij waarbij baby vraag en aanbod op elkaar afstemt door veel te willen drinken, het is ook prima om hier aan toe te geven, want dit zorgt er namelijk voor dat je productie op peil blijft. De eerste maanden zit je zo op 8/12 voedingen op een dag, waarbij het steeds iets minder wordt en steeds meer verspreid. Denk hierbij aan een tijd van 2 tot 3 uur tussen de voedingen. Nachtvoedingen horen daar ook gewoon bij, ook als je kleintje al wat ouder is. Komt je kindje vaak ieder uur voor een voeding, twijfel je of er echt genoeg en goed gedronken wordt; schakel een lactatiekundige in. Zij kan met je meekijken naar de aanhap en drinktechniek van je baby en kan je veel tips geven!

Flesvoeding kan dus ook prima op verzoek worden gegeven. Want waarom zou een borstgevoede baby dit prima zelf kunnen regelen en moet het bij een flesgevoede baby via een schema? Daarom. Zeker wanneer een baby last heeft van reflux zijn te grote flessen gewoon niet handig en kunnen het buikje belasten. Maar hoe pak je voeden op verzoek dan aan? Maak de flesjes klaar volgens de instructie op de verpakking, maar laat baby de hoeveelheid per fles, en zo dus ook het aantal flesjes bepalen(je wilt wel aan het totaal aan ml voeding op een dag komen, zoals op de verpakking staat). Dit doe je door je baby op een dag regelmatig kleine flesjes te geven; hij bepaalt wat hij drinkt, zolang hij wel zo'n twintig minuten over zijn voeding doet(zo zorg je ervoor dat er genoeg binnenkomt). Houd tijdens het voeden baby een beetje rechtop en het flesjes horizontaal, zodat je het niet naar binnengiet, maar baby echt zelf moet zuigen op de speen. Zorg er dan wel

---

voor dat de speen gevuld is en er geen lucht mee naar binnen kan. Drinkt baby zo genoeg op een dag en blijft de groei goed gaan? Dan gaat het dus goed! Steeds meer consultatiebureaus vertellen ook over flesvoeden op verzoek, dus bespreek dit ook met hen als je twijfelt!

## Slaaphygiëne

Waar en hoe slaapt je kleintje? Dat is wat slaaphygiëne inhoudt. Denk hierbij aan het volgende:

- ♥ Waar slaapt je kindje? Kies drie slaapplekken voor je kleintje en wissel deze af, zoals het bedje/co-sleeper, de kinderwagen en de draagdoek. Laat je kleintje niet in de box slapen, dit is om te spelen en maakt juist wakker en alert. Je wilt voor een rustige slaapplek kiezen, de slaapplek wordt dan al een cue om te gaan slapen. Zo ook is de wipstoel en de maxi cosi geen goede slaapplek (vanwege de houding). De kinderwagen is erg fijn, omdat dit op een bedje lijkt, maar doordat er wel met een beetje hulp geslapen kan worden. En deze kan uiteraard ook gewoon binnen in de woonkamer staan. De draagdoek is erg fijn wanneer er ongemak speelt bij je kindje, zoals krampjes en reflux. Maar is ook een mooi alternatief als er alleen op mama of papa wordt geslapen. Je kindje is dichtbij je en jij hebt je handen vrij. Je kunt er ook voor kiezen om samen te slapen in het grote bed, dit is uiteraard prima en zelfs heel natuurlijk wanneer je borstvoeding geeft, maar doe dit dan wel volgens de richtlijnen van veilig slapen.
- ♥ Wat is de ideale slaapkamertemperatuur? Tussen de 16 en 18 graden. Dit is uiteraard niet altijd makkelijk te behalen, dus kijk je naar de kleding die je kleintje draagt.
- ♥ Hoe licht is het in het kamertje? Om het dag/nachtritme goed in te stellen is het belangrijk dat je de slaapplek in de avond en nacht goed donker houdt (met bijv. verduisterende gordijnen) en dat je maar een klein lichtje aandoet wanneer baby wakker wordt. Overdag mag het juist best wat lichter zijn. Wanneer je kiest voor een nachtlampje in de kamer, kies dan voor een lampje wat geel/oranje licht geeft, wit en blauw licht maakt juist wakker en alert.
- ♥ Hoe rustig is de slaapplek? Je hebt tegenwoordig de leukste spulletjes voor de babykamer en hoe verleidelijk het ook is om de muren vol te

---

hangen en allerlei leuke knuffeltjes in bed te leggen, kies voor rust. Alles wat afleidt zorgt voor slechter in slaap komen. Daarbij kunnen knuffeltjes ook nog gevaarlijk zijn i.v.m. verstikkingsgevaar. Als je kleintje wat ouder is en zelf dingen kan pakken kun je uiteraard wel een slaapknuffeltje in het bedje leggen ter herkenning.

## Feiten en fabels

Er zijn veel fabeltjes die rondgaan als het over het slapen van je kleintje gaat; hier de meest gehoorde op een rij!

- ♥ *Je moet je baby niet zo vaak oppakken/bij je houden, je verwent hem nog!*

Allereerst kun je een baby niet verwennen. Je kleintje heeft 9 maanden in jouw buik gezeten en komt dan in een hele grote wereld terecht waar alles vreemd is. Hij heeft mama en papa nodig om die wereld te ontdekken! Je wilt juist werken aan een goede hechting met je kleintje en hem een gevoel van veiligheid en troost geven. Het zou gek zijn als je baby het na de geboorte allemaal zelf maar moet uitzoeken toch? De kleine moet alles leren; leren slapen, leren drinken, leren wat er om hem heen gebeurt, hij is volledig afhankelijk van jou. Laat je dus niet gek maken en pak je kindje als hij huult, troost als hij geplaagd wordt door krampjes of iets anders. Een goede hechting is het allerbelangrijkste, zo weet je kleintje dat papa en mama er onvoorwaardelijk voor hem zijn!

- ♥ *Als je wilt dat je baby doorslaapt in de nacht, dan geef je een lekkere grote papfles voor het slapen gaan.*

Allereerst is doorslapen niet vanzelfsprekend en houd ook iets anders in dan de meeste mensen denken. Natuurlijk heb je er slaapkopjes bij zitten die nachten doorslapen, maar het is een illusie om te bedenken dat alle baby's dat moeten kunnen. Je baby kan als hij 2 maanden oud is een langere slaap in de avond maken, namelijk van zo'n 4/5 uur. Nachtelijk waken is dus nog heel normaal, als baby maar redelijk snel weer in slaap valt. Tot baby 6 maanden oud is kan het lange blok slaap nog in de avond zijn, daarna wordt dit steeds meer verplaatst naar de

---

nacht. Maar ook als een kleintje ouder is hoort nachtelijk waken er nog bij, er kan een slaapregressie spelen waardoor het slapen even een stuk lastiger gaat, er kan overdag slecht geslapen zijn en tandjes of ziekte kunnen een rol spelen.

Een papfles zal dus ook geen soelaas bieden. De zo geheten pyamapapjes of granen zijn loze vulling, er zit geen voedingswaarde in en vaak ook veel suiker. Het zorgt er dus voor dat je kindje een hele volle buik heeft, wat het slapen niet bevordert en waardoor je kleintje een volgende voeding zal overslaan(hij zit immers vol), waardoor er te weinig voedingsstoffen binnen komen. Zeker bij kindjes die geplaagd worden door krampjes, reflux e.d. is dit af te raden. Belangrijk is om te kijken naar de oorzaak van het niet kunnen doorslapen. Is er een afhankelijke slaapassociatie? Wordt er overdag niet binnen het ritme geslapen? Wordt er te weinig geslapen? Dit heeft allemaal invloed op het slapen in de nacht.

♥ *Houd je baby langer wakker dan slaapt ie straks beter!*

De slaap van een baby wordt beïnvloed door hormonen, in het begin alleen nog door slaapdrang, maar al gauw komt daar het zogeheten circadiaans ritme bij. Melatonine(slaap) en cortisol(alertheid) volgen beiden een ritme gedurende de dag. Op die momenten dat de melatoninespiegel hoog is en de cortisolspiegel laag, is dat het ideale moment voor je kleintje om in slaap te vallen. Daar zijn de wakkertijden/ritmes van de Droomritmemethode op gebaseerd. Ben je te laat, dan is de cortisolspiegel weer gestegen en zorgt dat ervoor dat je kleintje niet meer in slaap kan vallen of daar veel hulp bij nodig heeft. Dit zorgt weer voor afhankelijk slapen en korte slaapjes.

---

Van heel veel mensen om je heen zul je adviezen krijgen, gevraagd of ongevraagd, en dit kan je best onzeker maken als nieuwe moeder. Doe ik het wel goed? Begrijp ik mijn kindje wel goed? Allereerst lieve mama, twijfel niet aan jezelf! Instinctief weet jij wat het beste is voor je kindje en dat je misschien niet alle kennis hebt, maakt je absoluut geen incompetente moeder. Vertrouw op je gevoel en vraag hulp aan de mensen die voor jou vertrouwd voelen. Het gezegde is niet voor niks: 'It takes a village to raise a child.' Je hoeft niet alles te weten en gaande weg leer je, maar alleen jij bent de mama van dit lieve kleine wezentje. En ook al kan het af en toe best pittig zijn, onthoud, je doet het goed!

Wij kunnen met je meekijken als je niet meer weet hoe je het slapen moet verbeteren, maar ook als je kleintje last heeft van KMA of reflux en dit het slapen bemoeilijkt. Op onze Instagram en Facebookpagina geven we ook tips en uitleg over slaap! Geniet van je kleintje en geloof in jezelf als mama!

Lieve groetjes,

Esther & Wietske



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