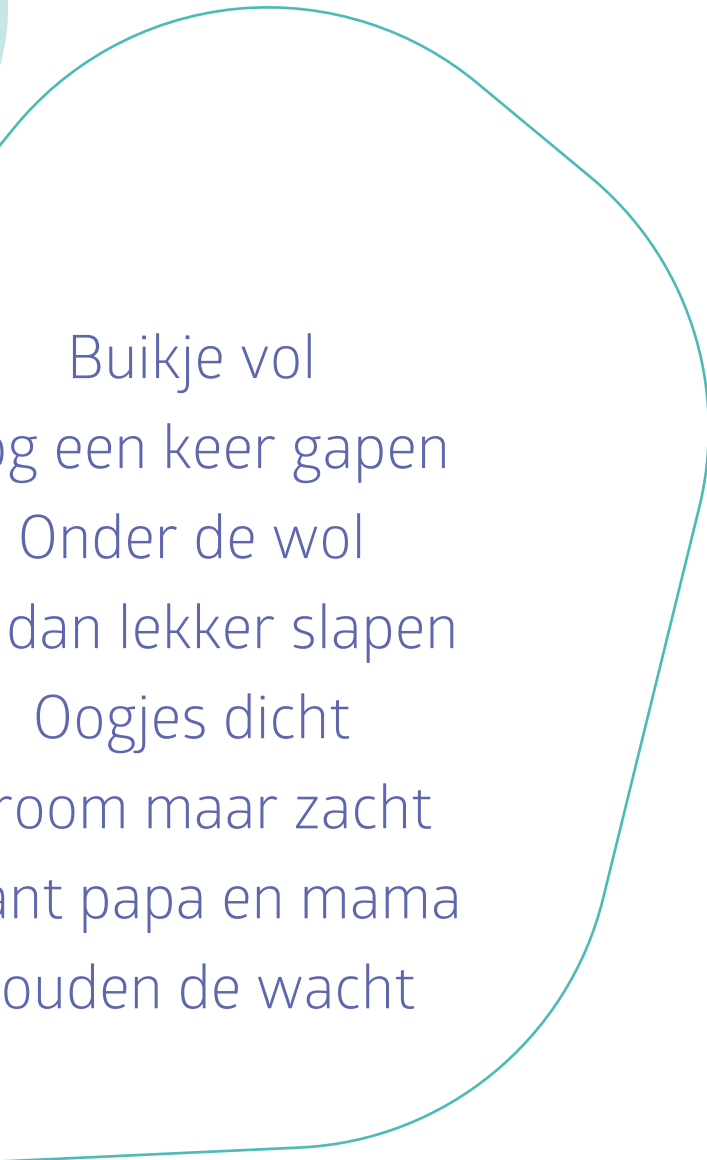



Dienst materniteit (n*-eenheid)

Slaapfolder





Buikje vol
Nog een keer gapen
Onder de wol
En dan lekker slapen
Oogjes dicht
Droom maar zacht
Want papa en mama
houden de wacht



Leren slapen is een vaardigheid die baby's meestal ontwikkelen tijdens het eerste levensjaar, dankzij de hulp van hun ouders. Net zoals de meeste vaardigheden kost het tijd en varieert de ontwikkeling van kind tot kind.

Waarom huilen baby's?

Huilen is normaal en is dé manier van je baby om te communiceren. Alle baby's hebben individuele huilpatronen, die kunnen variëren van 20 minuten tot 5 uur per dag. Baby's huilen meestal omdat ze honger of dorst hebben, het te warm of te koud hebben, nat of bevuild zijn, oververmoeid, bang of opgewonden zijn of gewoon een knuffel nodig hebben...



Hoe kalmeer ik mijn huilende baby?

- geef een knuffel of houd je baby heel dicht tegen je aan (eventueel skin-to-skin)
- maak ritmische bewegingen
- zet zachte muziek op
- wandel met de kinderwagen of in een draagdoek
- geef een fopspeen
- babymassage
- geef een warm bad
- geef een "top up"-borstvoeding binnen de 30 minuten na de laatste voeding (tot 3 maanden)

Hoeveel slaap heeft mijn baby nodig?

De slaappatronen van baby's variëren naargelang de leeftijd. Aan het einde van de eerste maand slapen de meeste baby's 13 of 14 uur, verspreid over dag en nacht. Naarmate de baby groeit zal hij langere periodes slapen gedurende de nacht en 2 à 3 korte slaapperiodes overdag hebben. Als je baby tijdens de wakkere periodes overdag vrolijk is, mag je er van uitgaan dat hij genoeg geslapen heeft.

Wat zijn slaapcycli?

De slaap-waakcyclus van je baby is de tijd die doorgebracht wordt zowel in diepe (stille) slaap als de lichte (actieve) slaap. Een slaapcyclus duurt ongeveer 30 tot 50 minuten. In de eerste 6 maanden moeten baby's fysiek heel dicht bij hun ouders slapen. Sommigen hebben wat hulp nodig om in slaap te vallen.

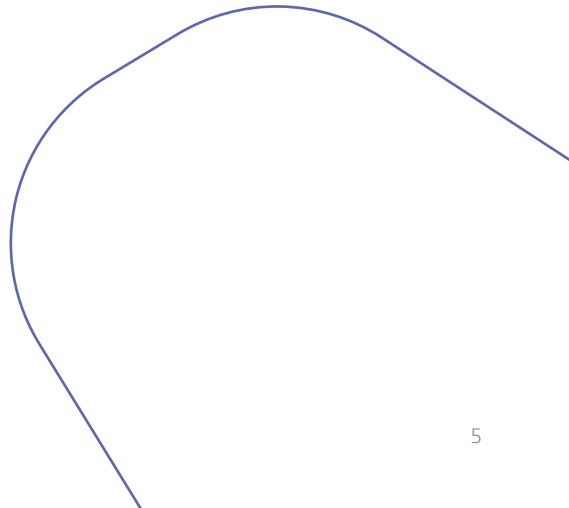
Wat kan helpen om een slaaproutine te krijgen?

Een zekere routine met een rustperiode vóór het slaapmoment helpt je kindje om een goed slaappatroon aan te leren. Geef na een voeding of een spel (afhankelijk van dag of nacht) een signaal aan je baby dat bedtijd nadert door rustig een verhaaltje te lezen, een bepaald liedje te zingen, een bad te geven of extra te knuffelen.

Wat zijn vermoeidheidsignalen?

- gapen
- grimassen trekken
- fronsen
- zuigen
- staren
- knuffelen
- het hoofd draaien
- overactief worden
- gebalde vuisten
- in de ogen wrijven
- kronkelen
- huilen

Het is belangrijk om op tijd op deze vermoeidheidstekens te reageren om te vermijden dat je baby helemaal van streek raakt. Het maakt het ook gemakkelijker om je baby te kalmeren en te slapen te leggen.





Helpt het om mijn baby in te bakeren?

Ja, vaak is dit een hulpmiddel. Gebruik licht katoenen materiaal en zorg ervoor dat de armen op borsthoogte zijn en er voldoende ruimte is om de benen te bewegen. Bedek het hoofd van je baby niet. Je baby mag niet oververhit geraken. Inbakeren mag niet als je kindje een probleem heeft met de heupjes, de eerste 48 uur na een vaccinatie, bij luchtweginfecties of koorts.

Stop met inbakeren wanneer je baby in staat is om op de buik te draaien (meestal vanaf 3 tot 6 maanden).

Hoe kan ik mijn baby helpen om in slaap te vallen?

WIEGEN OF VASTHOUDEN IN JE ARMEN (DE EERSTE WEKEN)

Houd je baby in je armen, totdat hij in slaap valt. Je kan daarbij wiegen, zacht praten of zacht zingen. De herhaling van rustge-

vende geluiden en acties zijn geruststellend en zorgen voor ontspanning en slaap. Als je baby wakker wordt na een slaapcyclus kan je proberen om hem opnieuw in slaap te krijgen en op die manier te zorgen voor voldoende uren slaap, kostbaar in de ontwikkeling van je baby.

COMFORT EN GERUSTSTELLING (VANAF 6 MAANDEN)

Vanaf 6 maanden kunnen baby's leren om alleen in slaap te vallen.

Zorg er voor dat je baby kalm is vooraleer hij naar bed wordt gebracht. Verlaat de kamer pas als je baby effectief ook kalm in bed ligt, maar nog niet slaapt. Zo niet, probeer hem dan eerst te troosten.

Als je baby verdrietig wordt, keer dan terug en troost hem opnieuw vooraleer je de kamer verlaat. Mogelijk moet je dit meerdere keren herhalen voordat je baby in slaap valt. Bouw de aandacht die je geeft geleidelijk af. Van knuffelen naar een aai op het hoofdje, nadien enkel troostende woorden zonder je baby aan te raken en uiteindelijk enkel oogcontact zonder woorden.

Naarmate je baby leert om zichzelf te troosten en comfort te bieden, zal het minder tijd kosten om hem in slaap te krijgen.

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
03 880 90 11 (algemeen)
03 880 91 90 (afspraken)

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 890 16 11

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 890 16 11

ref.: 50006357

versie: 13/08/2019

foto's & illustraties: Adobe stock, Shutterstock, eigen foto's
eigenaar: dr. K. Nieuwinckel, pediater

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke