

5 redenen...

...waarom jouw kindje nu niet slaapt -
en wat jij daaraan kunt doen



Hi there!

Slaapt jouw kindje niet zo goed als je zou willen en ben je daar onderhand wel meer dan een beetje klaar mee? Dan is dit e-book voor jou!

Als moeder van voormalige oververmoeide huilbaby, weet ik hoe het is als je kindje niet zo goed slaapt en je daardoor zelf heel weinig rust krijgt. Tijdens mijn opleiding tot Baby Sleep Consultant heb ik ontzettend veel geleerd over slaap bij jonge kinderen, waarvan ik had gewild dat ik het eerder had geweten! In plaats daarvan struggelde ik enorm met het slaappatroon van mijn zoontje en belandde hij uiteindelijk oververmoeid in het ziekenhuis, om daar vervolgens te leren slapen.

Hoewel elk kindje anders is en slaaptraining diverse methodes kent, zijn er 5 algemene redenen waarom jouw kindje niet goed slaapt. In dit e-book leer ik je welke dit zijn en hoe je ze kunt oplossen.

En vergeet niet: het ouderschap is nou eenmaal een rollercoaster. Het kan soms overweldigend, pittig en zwaar en het mooiste ter wereld tegelijk zijn.

Dit e-book is dan ook absoluut niet bedoeld om je onzeker te maken maar juist om je houvast te geven in de enorme hoeveelheid informatie die je overal kunt vinden.

Go for it!

Liefs, Anne



5 redenen:

1. De slaapomgeving is niet ideaal
2. Je probeert van alles door elkaar
3. Je gaat te snel naar je kindje toe, want laten huilen vind je lastig
4. Je bent niet consequent en je kindje voelt dat (nu al!) feilloos aan
5. Je houdt je niet helemaal aan de planning

BONUS

- Checklist



1. De slaapomgeving is niet ideaal

Om je kindje te kunnen helpen goed te slapen, is een fijne slaapomgeving een 'must have'. Allereerst is het heel belangrijk dat je de kamer waar jouw kindje slaapt zo donker mogelijk maakt, zowel tijdens dutjes als overdag. Dit zorgt ervoor dat je kind het vermogen heeft om sneller tot rust te komen en beter (in) te slapen. Toen hij net geboren was, kreeg hij melatonine van jou mee. Melatonine is het slaaphormoon dat ons slaperig maakt en waardoor we langer dan één cyclus kunnen slapen. Daarom slapen kleine baby's vaak veel en makkelijk.

Rond 6 weken daalt dat melatonine gehalte en moet je kind zijn eigen melatonine aan gaan maken. Dit slaaphormoon kan alleen in het donker worden geproduceerd. Duisternis kan daarom helpen bij het opnieuw in slaap vallen wanneer jouw kindje halverwege een dutje wakker wordt. Licht verstoort de aanmaak van melatonine, waardoor het bijna onmogelijk wordt om weer in slaapt te vallen zodra jouw kindje de ogen opent in een lichte omgeving.

Zo zorg je voor die ideale slaapomgeving

- Maak het voldoende donker. Als je op 1 meter afstand van het bedje gaat staan, wil je NIET kunnen zien of hij zijn ogen open of dicht heeft. Dan is het donker genoeg.
- Zorg voor een fijne temperatuur (tussen de 18 - 20 graden is ideaal!)
- Gebruik witte ruis en houd dit gedurende het hele dutje en nachtslaap aanstaan.

2. Je probeert van alles door elkaar

Een valkuil waar veel ouders 'intrappen'! Je kindje bereikt een mijlpaal, is opeens ziek of slaapt niet meer zoals voorheen en je besluit eens op Internet te gaan zoeken. Maar dan krijg je tientallen hits, je klikt van alles aan en dan lees je allerlei verschillende oplossingen. Eén voor één probeer je die maar niets lijkt te werken.

Zo gaat het voor je werken

Houd het klein! Zoek een expert die jou aanspreekt (per onderwerp kan dat natuurlijk heel verschillend zijn). Als je vragen hebt over voeding, kan dat bijvoorbeeld het Voedingscentrum zijn, voor vragen over slapen zoek je een [slaapcoach op Instagram](#) of Facebook.

De app 'Oei, ik groei' is ook heel fijn om te installeren op je telefoon, waarop je duidelijk alle mijlpalen langs ziet komen. Toch handig, als je baby opeens chagrijnig is en jij ziet op de app dat hij in een sprongetje zit!

Ook kan ik je aanraden om je in te schrijven voor bepaalde nieuwsbrieven. Via Ouders van Nu (no spon!) kun je de naam en leeftijd van jouw kindje doorgeven en krijg je nieuwsbrieven, gericht op de ontwikkelingen van je kindje. Tegen welke dingen je aanloopt op dat moment, welke spelletjes je samen kunt spelen, hoe hij zich ontwikkeld....super leerzaam, maar je hoeft zelf tenminste niet op zoek te gaan naar informatie!

En het allerbelangrijkste: geef jezelf en jouw kindje ruim te tijd om iets uit te proberen. Zeker op het gebied van slaap en voeding, is het goed om iets minimaal één week consequent te proberen voordat je overstapt op een andere oplossing. Je zult zien dat je dan ook sneller resultaten behaalt, gewoon omdat je het iets langer de tijd geeft.

3. Je gaat te snel naar je kindje toe, want laten huilen vind je lastig.

Wist je dat een baby ongeveer 40 tot 60 minuten soms nodig heeft om in slaap te kunnen vallen?

Best lang toch? Dat wil niet zeggen dat je jouw kindje 40 tot 60 minuten moet laten huilen, maar het betekent wel dat je soms waarschijnlijk iets te snel de kamer in holt.

Ook als je kindje jou nodig heeft om in slaap te vallen (wat helemaal oke is!), betekent het dat je soms 40 tot 60 minuten een methode moet gebruiken om jouw kindje in slaap te helpen, voordat je besluit 'dat het niet werkt' of 'dat hij toch niet meer gaat slapen'.

Kortom: je moet best een lange adem hebben, maar geloof me: het is het waard! Je leert je kindje namelijk stap voor stap om beter in slaap te vallen, dus grote kans dat het na verloop van tijd steeds korter duurt om een slaapje te koppelen.

Dus ben jij een ouder die bij elk piepje meteen naar het bed van je kindje staat (I feel you, ik was dat!) dan heb je grote kans dat je je kindje leert heel afhankelijk van jou te zijn om slaap te vallen. Ik wil je dan ook uitdagen om eens te proberen iets langer weg te blijven.

Zo help je jouw kindje

Wanneer je jouw kindje hoort, stop en luister even. Piept of kreunt jouw kindje gewoon een beetje, ga dan op je handen zitten en ga niet naar hem toe (moeilijk!). Wacht rustig tot jouw kindje in slaapt valt of juist harder begint te piepen. Huilt jouw kindje inmiddels echt hard en heeft hij je duidelijk nodig, ga dan naar hem toe.

Je wil hiermee voorkomen dat je te vroeg de kamer in stapt terwijl hij zichzelf aan het kalmeren is. Probeer het eens! :)

4. Je bent niet consequent en je kindje voelt dat (nu al!) feilloos aan

Hoe klein ze ook zijn, de meeste kindjes voelen al heel snel bepaalde dingen aan. Ik heb het dan nog niet over de newborns (tot 12 weken), maar vanaf een maand of 4 beginnen ze toch al wel wat meer bewust te worden van hun omgeving.



Vanaf 3 maanden kun je beginnen echt een ritme in te bouwen en vanaf 4 maanden kun je al bepaalde slaaptechnieken gaan gebruiken om het slaappatroon van jouw kindje te verbeteren.

Of je nu start met het introduceren van een ritme of slaaptrainen, bij beiden is het heel belangrijk om consequent te zijn. Als jij niet heel duidelijk bent in wat de bedoeling is, is het voor jouw kindje moeilijk te begrijpen wat er van hem wordt verwacht.

Zo blijf je consequent

1. Spreek af met je partner wat jullie doel is
2. Bespreek met elkaar hoe jullie dit willen gaan aanpakken en op welke manier
3. Zorg dat jullie dezelfde handelingen uitvoeren
4. Houd dit vol ;)

5. Je houdt je niet helemaal aan de planning

Misschien ken je het gezegde 'Rust, Regelmaat en Reinheid' wel. Behoorlijk ouderwets maar het werkt nog steeds als een trein! De meeste baby's reageren nou eenmaal heel erg goed op een voorspelbaar ritme. Vanaf 3 maanden is het goed om echt een ritme in te gaan bouwen en bepaalde voeding- en wakkertijden aan te houden. En hoe moeilijk het soms ook is je aan de planning te houden, het is wel het beste wat je kunt doen! Tuurlijk, soms loop je eens 5 of 10 minuten uit (dat is echt geen probleem!) maar let erop dat je niet al te vaak van je schema afwijkt. Dat brengt veel onduidelijkheid mee voor je kindje en daarnaast heb je kans dat je net te laat bent met hem naar bed brengen bijvoorbeeld. Het gevolg daarvan is vaak een oververmoeid kindje, dat véél moeilijker in slaap kan vallen.

Dit is trouwens ook een mooi moment om een bedtijdritueel te gaan ontwikkelen.

Zo doe je dat

Je kunt voor zowel de dutjes als de nachtslaap een bedtijdritueel ontwikkelen. Het ritueeltje overdag, voor de dutjes, mag wat korter zijn dan het ritueeltje 's avonds, dat is geen probleem. Een voorbeeld kan zijn:

Dutje

Luier verschonen, slaapzak aan, liedje zingen, slapen

Nachtslaap

Luier verschonen, slaapzak aan, liedje zingen, boekje lezen, slapen

Als je kindje ouder wordt, kan het zomaar zijn dat het ritueeltje iets gaat veranderen. Tandpoetsen kan erbij komen bijvoorbeeld, maar ook de knuffels gedag zeggen. Of nog even knuffelen op het bed van de ouders. Op sommige dagen zul je waarschijnlijk ook een badje of douchebeurt toevoegen aan het ritueel.

Met dit ritueeltje leer je je kindje herkennen wat er komt en wat je van hem verwacht (lekker slapen).

BONUS - Checklist

VINK AAN WAT VAN TOEPASSING IS

- Je kind heeft regelmatig moeite met inslapen of doorslapen.
- Je kind doet hazenslaapjes.
- Je ervaart als ouder gebroken nachten die je dagelijks functioneren beïnvloeden.
- Je hebt al verschillende dingen geprobeerd zonder blijvend succes.
- Je vindt het belangrijk dat er weer rust en regelmaat in het gezinsleven komt.
- Je wil persoonlijke begeleiding en een op maat gemaakt slaapplan voor je gezin.
- Je bent bereid om actief aan de slag te gaan met tips en strategieën van een slaapcoach.

NOTITIE:

Vul deze checklist samen met je partner in voor een compleet beeld.

NOTITIE:

Je mag op elk moment besluiten dat je het zat bent en er iets aan wil doen!

NOTITIE:

Benieuwd of ik je kan helpen? Stuur een DM op Instagram of mail me op anne@ukkiesentukkie.nl voor een vrijblijvende en gratis kennismaking!

Dat waren de 5 redenen....

Heb je er iets nieuws uit kunnen halen of wist je dit al wel?
Als je het allemaal al wist, dan ben ik benieuwd: wat bracht je dan hier?
Of wéét je het wel, maar heb je er nog niets mee gedaan?

Want ik merk in de praktijk dat veel ouders toch erg zoekende zijn. Ze zoeken vooral veel info op maar er vervolgens iets mee doen is lastiger. Zo zonde.

Dus wat ga jij doen na het lezen van deze tips?
Even laten bezinken?
Nog verder zoeken op internet?

I know, je wil heus wel aan de slag, maar je weet gewoon niet precies wat nu goed is voor jouw kind.
Ik wil je daarbij helpen.

Boek het Gezinstraject of stuur me gewoon een mailtje.
Ik kijk met liefde met je mee!

Liefs, Anne

