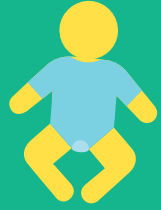


HET BABY SLAAP BOEK



(Nacht)rust voor jou en je kind 0 - 4 jaar



Al
10.000+
ouders
geholpen!



Slaaptipsvoorbabys.nl
Myrthe Stapper

INHOUD

INLEIDING	6
HET BELANG VAN SLAAP	9
VERSCHIL MAG ER ZIJN	13
VEILIG SLAPEN	17
SLAAPONTWIKKELING	28
SLAAPOMGEVING	33
SLAAPRITUEEL	37
SLAAPSIGNALEN	39
SLAAPACCESSOIRES	42
DAG-EN-NACHTRITME CREËREN	44
DOORSLAAPVERWACHTINGEN	50
WAKKERTIJDEN EN SLAAPUREN	54
VOEDING	57
KALMERINGSTECHNIEKEN	62
ZELFSTANDIG IN SLAAP VALLEN	65
SLAAPASSOCIATIES	67
SLAAPTRAINING	70

LATEN HUILEN OF NIET?	85
HAZENSLAAPJES	90
VROEG WAKKER WORDEN	93
SLAAPREGRESSIE	99
NACHTMERRIES EN NACHTANGSTEN	106
SPENEN	109
PEUTERS	113
MEERLINGEN	117
VAKANTIES	119
ONGEMAKKEN DIE DE SLAAP VERSTOREN	121
ALS ALLES ANDERS LOOPT	127
SLAAPFABELS	130
JE KIND IN EEN RITME KRIJGEN	134
VOORBEELDROUTINES	145
REGISTER	174
BRONNEN	176

INLEIDING

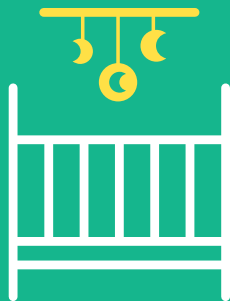
Waarom slaapt de ene baby als een roos, terwijl de andere baby de hele nacht wakker ligt? En hoe kan het dat een peuter die altijd goed sliep opeens een nachtbraker wordt? Is dit een kwestie van pech of geluk? Of spelen er andere factoren mee?

Het is bekend dat slaap belangrijk is voor de geestelijke en lichamelijke gesteldheid van kinderen en volwassenen. Toch is juist het slapen iets waar ouders wereldwijd in de eerste jaren na de geboorte van hun kind mee worstelen.

Toen ik zelf moeder werd, ben ik op zoek gegaan naar informatie over het slaappgedrag van jonge kinderen. Deze zoektocht heeft mij niet alleen meer (nacht)rust opgeleverd, maar ook meer vertrouwen in mijzelf en mijn kinderen. Dat gun ik iedere ouder.

Het baby slaapboek geeft je meer inzicht in het slaappgedrag van kinderen in de leeftijd van 0 tot en met 4 jaar. Naast achtergrondinformatie vind je in dit boek praktische uitleg over veelvoorkomende slaaphema's waar je als ouder in de eerste vier jaar mee te maken kunt krijgen. Denk aan: slaap-associaties, het gebruik van een speen, hazenslaapjes, huilen, doorslapen en meer. Door het scannen van de QR-codes die je op verschillende plekken in het boek zult tegenkomen, krijg je toegang tot interessante verdiepingvideo's.

Je kunt dit boek in zijn geheel lezen of alleen openslaan wanneer er slaapvragen of slaapproblemen spelen. Alle hoofdstukken zijn los van elkaar te lezen, want laten we eerlijk zijn: als ouder ben je al druk genoeg.



HET BELANG VAN SLAAP

Voldoende (nacht)rust is onmisbaar. Slaap en rust zijn belangrijk voor lichaam en geest. Beide zijn belangrijk voor het energieniveau, de productiviteit en creativiteit. Zowel slaapttekort als rusteloosheid zorgt op korte termijn voor vermoeidheid, vertraagde reactiesnelheid, prikkelbaarheid en somberheid. Op de lange termijn worden slaapttekort en rusteloosheid in verband gebracht met verschillende gezondheidskwalen, zoals een verhoogde bloeddruk en een hoger risico op hartfalen.

Als je specifiek kijkt naar welke rol slaap speelt bij baby's en jonge kinderen, dan is het onmogelijk om slaap niet serieus te nemen. Veel mensen denken dat onze hersenen uitstaan op het moment dat we slapen, maar niets is minder waar. De hersenen gaan aan de slag met herstel en, in het geval van jonge kinderen, ook met de groei en ontwikkeling.

Tijdens de slaap verwerken en ordenen de hersenen de gebeurtenissen en informatie van die dag. Uit onderzoek blijkt dat structureel slaapttekort bij jonge kinderen kan zorgen voor gedragsproblemen en ongevallen. Zo verliezen kinderen overdag sneller hun concentratie en kunnen ze minder gemakkelijk dingen onthouden. Daarnaast zijn kinderen die te weinig slapen eerder prikkelbaar, lusteloos en humeuriger dan kinderen die wel voldoende slapen.

Wanneer een kind niet slaapt, is de kans groot dat de ouders ook niet slapen. Misschien herken je het wel: niet alleen je baby is chagrijnig na een korte nacht, ook je peuter struikelt ineens meer en zelf stoot je je kop koffie om. Chronisch slaapgebrek kan grote gevolgen hebben. Wist je dat uit onderzoek blijkt dat de kans op een postnatale depressie aanzienlijk vergroot is wanneer er weinig wordt geslapen?

En er zijn nog meer onderzoeken waaruit duidelijk wordt hoe belangrijk slaap is voor jonge kinderen, hoeveel impact slaap heeft op de emotionele en lichamelijke groei bij baby's en peuters en wat voor impact slaaptekort heeft op een gezin. Het is duidelijk: slaap en rust zijn belangrijk voor jong en oud.

Een universeel probleem

Wereldwijd hebben ouders verschillende manieren en ideeën over opvoeden. Ook kinderslaap is een onderwerp dat wereldwijd op verschillende manieren wordt ingevuld. Cultuur en overtuigingen zijn factoren die hierin een belangrijke rol spelen. Zo is het in Azië de norm om jarenlang met je kind in één bed te slapen, terwijl in de westerse wereld de norm is om apart te slapen van je kind. Het interessante is dat ouders wereldwijd, ongeacht hoe de 'slaap' wordt ingevuld, de eerste jaren na de geboorte slaapproblemen ervaren.

Het hoort er toch gewoon bij?

'Niet slapen hoort er toch gewoon een beetje bij die eerste jaren?'

De eerste maanden na de geboorte van een baby zijn voor iedereen binnen het gezin wennen. Wennen aan je baby, wennen aan je nieuwe rol als ouder en wennen aan alles wat daarbij komt kijken. Ook een baby moet wennen aan het leven buiten de baarmoeder en de ene baby lijkt dat gemakkelijker af te gaan dan de andere.

Daarnaast is er die eerste maanden minder regelmaat, zijn 's nachts waarschijnlijk nog nachtvoedingen nodig én kunnen de meeste baby's niet direct lang (door)slapen. Dit alles maakt dat minder slaap en rust er die eerste periode bij kunnen horen. Zelfs wanneer jouw baby een 'perfecte slaper' blijkt te zijn, is de kans groot dat ziekte of angsten er zo nu en dan voor zorgen dat jouw slaap ongewild onderbroken wordt, omdat je je kind moet troosten. En dan zijn er ook nog jouw eigen zorgen, die je wellicht hebt gekregen met de komst van een kind. Dit alles kan ervoor zorgen dat jouw slaap soms verstoord wordt of er net even anders uitziet dan voordat je een kind had.

Het is realistisch om te verwachten dat niet alleen je dagen maar ook de nachten er met de komst van een kindje anders gaan uitzien. Dat hoort er inderdaad bij en het kan fijn zijn als je hier op voorhand realistische verwachtingen van hebt.

Echter, het hebben van chronisch slaapttekort hoort er niet bij en moet ook zeker niet onderschat of weggewuifd worden. Ook niet als je een kind hebt. Met chronisch slaapttekort bedoel ik wanneer je weken achterelkaar ongewild veel minder slaap krijgt dan je nodig hebt. Hierdoor bouw je een slaapttekort op dat moeilijk in te halen is. Dat is niet iets wat vanzelfsprekend bij het ouderschap hoort.

Als je aandacht besteedt aan de slaapontwikkeling, slaapbehoefte en het slaapgedrag van je kind is dat niet alleen fijn voor je kind, maar ook voor jezelf. De kans op structureel slaapttekort is een stuk kleiner. Overigens kan dit natuurlijk ook een keuze zijn; er zijn genoeg ouders die het slaapttekort accepteren vanuit eigen (opvoed)overtuigingen.

Het onderwerp kinderslaap lijkt net als andere opvoedgerelateerde zaken (zoals de manier van bevallen en de manier van voeden) al decennialang flinke discussies te veroorzaken. Hoe komt het toch dat opvoedgerelateerde onderwerpen zoveel emoties losmaken? Het heeft vast te maken met het feit dat 'een juiste manier van opvoeden' voor iedereen anders is. Gebaseerd op de waarden van ouders worden er normen gehangen aan bepaalde thema's. Bewust of onbewust hanteren ouders deze thema's als meetlat voor zichzelf en anderen om de kwaliteit van het ouderschap te kunnen beoordelen. Dat is menselijk, maar niet wenselijk.

Dit boek is niet gemaakt om mensen te kwetsen, te beledigen of onzeker te maken. Net zomin is dit boek bedoeld om te confronteren of iemand over te halen iets wel of niet te doen.

Dit boek is bedoeld om te informeren over het slaapgedrag van baby's en peuters. Om zo veel mogelijk (nacht)rust te creëren voor alle partijen, op een manier waar ouder én kind tevreden mee zijn. Of je nu wel of niet slaapt met je kind, borst- of flesvoeding geeft, wel of geen strak schema volgt: jij bent de beste ouder die je kan zijn voor jouw kind!

Doen wat werkt

De afgelopen jaren lijkt het onderwerp 'kinderslaap' steeds populairder te worden. Als kinderslaapcoach kan ik dat alleen maar toejuichen. Het nadeel is wel dat er veel verschillende informatie en adviezen worden gegeven en dat er soms zelfs tegenstrijdige dingen worden gezegd. Kinderslaapcoach is op dit moment een vrij beroep, wat inhoudt dat in feite iedereen zichzelf zo mag noemen en adviezen mag geven.

Dit kan verwarrend en ingewikkeld zijn, want als ouder wil je gewoon weten wat het allerbeste is voor je kind. Hoe oncomfortabel en onzeker het je ook maakt, het is belangrijk om te weten dat er mogelijk geen beste manier is. Er is namelijk niet één manier die werkt voor iedereen. Er is dus geen waarheid, alleen perceptie. Eenieder die claimt de waarheid in pacht te hebben over een onderwerp heeft te weinig werkervaring en wellicht ook iets te weinig zelfreflectie. Mijn persoonlijke ervaring binnen dit vakgebied is juist dat ik genuanceerder word naarmate ik meer weet over een onderwerp en er meer vragen ontstaan. Als je kijkt naar de wetenschap zijn er nog niet over alle onderwerpen eenduidige conclusies te trekken. Er is sowieso relatief gezien weinig onderzoek gedaan naar sommige onderwerpen. De onderwerpen slaapontwikkeling en huilen zijn hier voorbeelden van. Daarom kun je het beste doen wat werkt voor jou en je kind. Werkt iets niet? Verdiep je er dan nog eens goed in of kom tot de conclusie dat het voor (een van) jullie niet werkt en probeer iets anders. Ook als dat in eerste instantie niet was wat jij voor ogen had. ●

VEILIG SLAPEN

Richtlijnen en risico's

Veel baby's slapen een groot gedeelte van de dag. Het is daarom belangrijk dat je kindje dit op een veilige plek en op een veilige manier doet. Veilig slapen is bovendien belangrijk om de kans op wiegendood en andere ongelukken zo klein mogelijk te maken. Het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ) heeft richtlijnen ontwikkeld die je kunnen helpen om je baby veilig te laten slapen.

Wiegendood

Er wordt veel gesproken over wiegendood, maar wat is wiegendood nu eigenlijk? Wiegendood is een algemene term voor het plotseling overlijden van een gezonde baby tijdens het slapen. Hierbij is geen duidelijke lichamelijke oorzaak aan te wijzen die het overlijden verklaart. Wel is duidelijk dat een baby plots is gestopt met ademen. Wetenschappers vermoeden dat dit komt doordat de hersenfunctie die de ademhaling regelt nog niet goed ontwikkeld is. Normaal hoort deze hersenfunctie een seintje te geven bij te weinig zuurstof in het bloed, een te langzame ademhaling of een ademhalingsstop. Dit zorgt er dan voor dat het kindje de ademhaling aanpast. Onderzoekers denken dat deze prikkel bij wiegendood niet gegeven is. Als gevolg daarvan past het kind de houding of ademhaling niet aan en dan komt het in zuurstofnood.

Wiegendood is dus geen oorzaak van overlijden. Het is een naam voor het overlijden van een baby tijdens het slapen, waarbij de indirecte doodsoorzaak niet vastgesteld kan worden. Ook niet na uitgebreid onderzoek. Recent wetenschappelijk onderzoek laat zien dat drie factoren het risico op wiegendood verhogen: omgevingsfactoren, een kwetsbare baby en de kritische periode. De samenhang van de factoren is weergegeven in de afbeelding op p. 18.

1. Kwetsbare baby

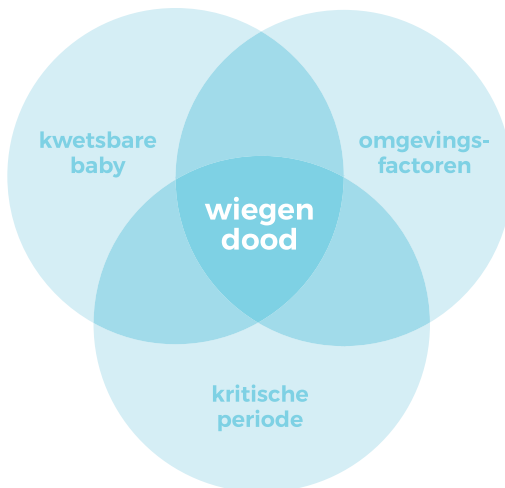
Een kwetsbare baby is een baby die door een fout in de hersenen niet reageert op een blokkade van de ademhaling. Op dit punt heb je als ouder geen invloed: je weet meestal niet of je baby hier gevoelig voor is. Uit onderzoek blijkt wel dat prematuur geboren baby's en baby's met een laag geboortegewicht een verhoogd risico hebben op wiegendood.

2. Kritische periode

Wiegendood komt het meest voor in de leeftijd van 0 tot 12 maanden, waarbij de eerste 6 maanden het risicovolst zijn. Dit wordt daarom de kritische periode genoemd. Verschillende onderzoeken tonen aan dat er binnen de kritische periode een piek zit tussen de 2 en 4 maanden.

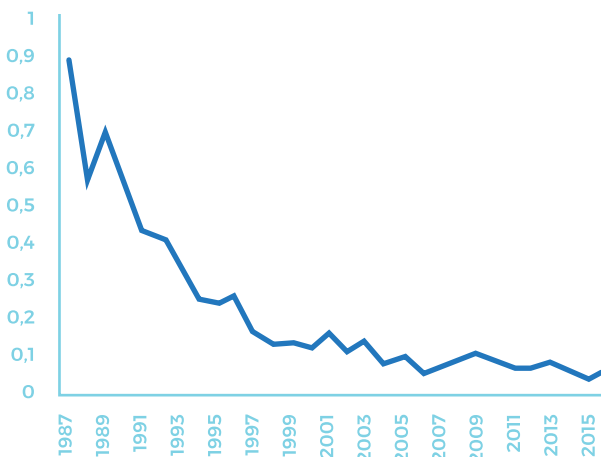
3. Omgevingsinvloeden

Op omgevingsinvloeden heb je als ouder wel invloed. Deze vind je terug in de richtlijnen hiernaast. Roken op de kinderkamer en een te hoge temperatuur zijn voorbeelden van omgevingsfactoren. Ze kunnen de kans op wiegendood verhogen als punt 1 (kwetsbare baby) en 2 (kritische periode) ook van toepassing zijn.



Sterfte aan wiegendood in Nederland, per 1.000 levendgeborenen

Bron: CBS



Richtlijnen veilig slapen

Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat de omgevingsinvloeden zo veilig mogelijk zijn. Op deze manier kun je de kans op wiegendood en andere gevaarlijke situaties verkleinen. Waar het aantal gevallen van wiegendood aan het begin van de jaren tachtig nog enkele honderden betrof, is dit nu nog maar enkele tientallen per jaar (zie afbeelding hierboven). Dit komt waarschijnlijk doordat er meer bewustwording is over de invloed van de omgeving. Door het NCJ zijn de volgende algemene richtlijnen opgesteld:

1. Leg je baby altijd op zijn rug te slapen

Een jonge baby slaapt het veiligst op zijn rug, omdat in deze houding het gezicht vrij ligt. Hierdoor kan hij goed ademen. Kan je baby al zelf (om)rollen en slaapt hij liever op de buik dan op de rug? Dan is het ook veilig om je baby op zijn buik te laten slapen. Zijn nek en armen zijn dan sterk genoeg om het hoofd te draaien. Zo zorgt je kindje er zelf voor dat hij niet met zijn gezicht tegen het

matras ligt. Dit advies, dat in 1987 een algemene richtlijn werd, heeft ervoor gezorgd dat er veel minder gevallen van wiegendood voorkomen.

2. Gebruik tot je kind 2 jaar is een slaapzak in plaats van een deken of kussen

Het algemene advies is om de eerste twee jaar geen dekbed of kussen te gebruiken. Het gebruik van dekens en kussens verhoogt namelijk de kans op verstikking. Een goed passende babyslaapzak is wél veilig. De kans op adembelemmering is hiermee veel kleiner dan bij het gebruik van dekens. Door het gebruik van een slaapzak rolt een baby minder makkelijk, woelt hij zichzelf niet zo snel bloot en komt hij niet met zijn gezicht onder de dekens terecht.

In de eerste weken na de geboorte is het gebruik van een deken en/of laken trouwens wel een veilige optie. Je baby beweegt dan namelijk nog weinig. Zorg er dan wel voor dat de deken laag genoeg ligt en dat de voeten van je baby tegen het voeteneinde aankomen. Zo is de kans klein dat het beddengoed boven het hoofd terechtkomt. Zie de afbeelding op p. 25 over het opmaken van een babybedje.

3. Rook niet waar je kind bij is en niet op de kamer waar je kind slaapt

Uit onderzoek blijkt dat er een duidelijk verband is tussen roken en wiegendood. Houd je baby dus altijd weg van rook. Elke dag luchten in huis en op de slaapkamer is daarnaast belangrijk, ook als er niet wordt gerookt. Zet daarom regelmatig de ramen even open.

4. Laat je baby in een eigen wiegje of ledikant slapen en deel een kamer met je baby

Uit verschillende onderzoeken blijkt een eigen wieg of ledikant de veiligste slaapplek voor je baby. Het advies is om deze de

eerste zes tot twaalf maanden bij je op de slaapkamer te zetten. Slapen met een baby in één bed kent ook voordelen maar wordt afgeraden door het NCJ vanwege de risicofactoren in jouw bed, zoals een dekbed, matras en kussens. Deze kunnen voor verstikking of oververhitting zorgen.

Zorg er daarnaast voor dat het ledikant of wiegje aansluit bij de nieuwste Europese normen voor veilige babybedjes. Let hierbij op een goed passend matras. Let ook op de afstand tussen de spijlen van het ledikant. De tussenruimte mag niet kleiner dan 4,5 centimeter zijn en niet groter dan 6,5 centimeter.

5. Borstvoeding geven en speengebruik worden allebei in verband gebracht met veilig(er) slapen

Onderzoek laat zien dat het geven van borstvoeding de kans op wiegendood iets verkleint. Dit komt door het feit dat baby's die borstvoeding krijgen vaker wakker worden 's nachts. Ook het gebruik van een speen helpt bij het verkleinen van de kans op wiegendood. Hoe dat komt, is niet helemaal duidelijk. Mogelijk ligt een baby met fopspeen minder snel met zijn mond en neus op de matras en leert hij sneller zijn hoofdje draaien, zodat de speen niet in zijn gezicht drukt. Je kunt het beste beginnen met een speen wanneer de (borst)voeding goed verloopt. Dan ontstaat er geen zuigverwarring bij je baby.

6. Vermijd kalmerende medicatie en ander medicijngebruik

Voor baby's worden kalmerende medicijnen of slaapmiddelen afgeraden, tenzij anders geadviseerd door een arts. Kalmerende medicijnen hebben namelijk een negatieve invloed op het ademhalingscentrum van jonge kinderen en kunnen daarom gevaarlijk zijn. Ook als je borstvoeding geeft, kun je sommige medicijnen beter niet gebruiken. Deze kunnen via de moedermelk bij je baby komen. Stem medicatiegebruik daarom altijd af met een arts.

7. Zorg voor een juiste temperatuur

Een jonge baby kan warmte in het lichaam nog niet goed regelen. Hierdoor is de kans op warmtestress hoger dan bij volwassenen. Warmtestress ontstaat wanneer het temperatuurevenwicht uit balans dreigt te raken. Dat kan gevaarlijk zijn, omdat je baby zijn eigen lichaamstemperatuur nog niet goed onder controle kan houden. Met andere woorden: het lichaam kan de warmte moeilijk kwijt.

Let daarom op de combinatie van kleding, beddengoed en kamertemperatuur. Een ideale kamertemperatuur ligt tussen de 16°C en 18°C. Je kunt in de nek van je baby voelen of hij niet te warm is. Voelt het klam? Dan heeft je baby het te warm en kun je het beste een laagje kleding of beddengoed weghalen. De handen en voeten van je baby zijn geen goede graadmeter. Dat heeft meestal te maken met de bloedcirculatie die nog in ontwikkeling is. Veel babyfoons hebben tegenwoordig een ingebouwde thermometer waardoor je ongeveer weet wat de kamertemperatuur is.

De volgende punten zijn (nog) niet opgenomen in de algemene richtlijnen van het Nederlands Centrum Jeugd-gezondheid. Toch is het nuttig om ook hier rekening mee te houden.

Wees voorzichtig met het gebruik van een babynest

Laat je baby niet in hulpmiddelen zoals 'babynestjes' en 'babymandjes' slapen zonder dat je erbij bent. Recente onderzoeken laten zien dat het gebruik van dit soort producten een hoger risico geven op wiegendood. Ze hebben vaak (iets) omhoogstaande randen. Je baby kan hier met zijn neus en mond tegenaan komen te liggen. De randen maken het voor baby's ook lastiger om hun hoofd goed opzij te draaien. De kans op verstikking is hierdoor groter.

***'Niet slapen, dat hoort er toch gewoon bij
in de eerste maanden met een baby?'***

***'Waarom is mijn peuter die altijd goed sliep,
ineens veranderd in een nachtbraker?'***

De eerste jaren na de geboorte van je kind zien de dagen én nachten er absoluut anders uit dan daarvoor. Maar jarenlang slaaptkort hoort er niet 'gewoon bij', weten we inmiddels. Door aandacht te besteden aan het slaapgedrag van je baby of peuter, verklein je de kans op structureel slaaptkort – en de gevolgen daarvan.

Myrthe Stapper, oprichter van Slaaptipsvoorbabys.nl en gecertificeerd kinderslaapcoach, bundelde haar kennis en tips over slaapontwikkeling bij kinderen van 0 tot 4 jaar in *Het baby slaapboek*. **Anders dan andere kinderslaapcoaches laat Myrthe je kiezen uit verschillende methodes die je kunt toepassen om je kind beter te laten slapen. Zo vinden jullie samen een nieuwe routine én meer (nacht)rust!**

In korte hoofdstukken komen alle onderwerpen aan bod die met slapen te maken hebben, zoals hazenslaapjes, wakkertijden, kalmeringstechnieken, inbakeren en slaaptraining. Achterin het boek vind je voorbeeldroutines van 0 maanden tot 4 jaar en een handig register. Kortom, *Het baby slaapboek* is precies waar je als (vermoeide) ouder behoefte aan hebt.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 853
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen