

A whimsical night scene with a dark blue starry sky. A yellow crescent moon is in the upper left. A blue and yellow striped bee with large blue wings is flying on the left. A large, light blue, cloud-like shape contains the title text. Below it, a yellow crescent moon is surrounded by several yellow stars of various sizes. A baby with blonde hair, wearing a green nightgown, is lying on a green, grassy hill, looking up at the sky. The baby's eyes are closed, and they have a peaceful expression. The overall style is soft and illustrative.

Slapen en  
slaapproblemen bij  
baby's

**E-BOOK VOOR OUDERS**

EBOOK SLAPEN EN SLAAPPROBLEMEN BIJ BABY'S

---

# E-BOOK SLAPEN EN SLAAPPROBLEMEN BIJ BABY'S

---



*Met dit e-book heb je een handig naslagwerk om de slaap van je baby beter te begrijpen en te verbeteren, wat hopelijk resulteert in rustiger nachten voor zowel je baby als jezelf!*

---

Bianca Wegbrands

Pedagogisch opvoedcoach-  
on-demand en integratief  
kindertherapeut

---

## PRAKTISCHE OPVOEDCOACHING

- Inhoudsopgave
- Inleiding
- De Slaapontwikkeling van Baby's
- Wat is normaal slaapgedrag bij baby's?
- Slaapfasen en slaapcycli
- Hoeveel slaap heeft mijn baby nodig?
- Veelvoorkomende Slaapproblemen
- Moeite met inslapen
- 'S nachts wakker worden
- Kort slapen overdag
- Regressie in slaapgedrag
- Tips en Tricks voor een goede nachtrust
- Tip 1: Creëer een regelmatige bedtijdroutine
- Tip 2: Zorg voor een comfortabele en veilige slaapomgeving
- Tip 3: Leer je baby het verschil tussen dag en nacht
- Tip 4: Houd het bedtijdritueel kort en kalmerend
- Tip 5: Introduceer een knuffel of dekentje
- Tip 6: Probeer de 'shush-pat' techniek
- Tip 7: Houd een vast schema aan voor dutjes
- Tip 8: Pas 'sleep training' technieken toe indien nodig
- Tip 9: Vermijd stimulatie voor het slapen gaan
- Tip 10: Zorg voor voldoende daglicht en beweging overdag
- Wanneer professionele hulp inschakelen?
- Conclusie

# INLEIDING

Slaap is essentieel voor de ontwikkeling en het welzijn van baby's, maar voor veel jonge ouders kan het omgaan met de slaapgewoonten van hun kleintje een van de grootste uitdagingen zijn.

Dit ebook is bedoeld om ouders te helpen begrijpen wat normaal is als het gaat om het slaapgedrag van baby's tot 2 jaar, en biedt praktische tips en strategieën om slaapproblemen aan te pakken.

Blijf je tegen problemen rond slapen aanlopen, neem dan contact op met de opvoedcoach-on-demand, Bianca. Zij kan jou adequaat en snel ondersteunen, zodat jouw kindje binnen no-time weer heerlijk, zelf slaapt.

**Let op: dit is een basiskader voor slaapproblemen, elke kind, elke ouder en elke situatie is uniek. Daarom werkt de opvoedcoach-on-demand altijd op maat.**



## De Slaapontwikkeling van Baby's

Wat is Normaal Slaapgedrag bij Baby's?

Baby's hebben in het eerste jaar van hun leven veel slaap nodig, maar hun slaapgedrag kan sterk variëren. In de eerste maanden slapen baby's vaak in korte perioden van twee tot vier uur, zowel overdag als 's nachts. Naarmate ze ouder worden, ontwikkelen ze langere periodes van slaap, vooral 's nachts.

## Slaapfasen en Slaapcycli

Net als volwassenen doorlopen baby's verschillende slaapfasen tijdens elke slaapcyclus. Deze omvatten lichte slaap, diepe slaap en REM-slaap (droomslaap). Baby's hebben kortere slaapcycli dan volwassenen, wat betekent dat ze vaker wakker worden tijdens de nacht.

---

## Hoeveel slaap heeft mijn baby nodig?

De hoeveelheid slaap die een baby nodig heeft, verandert naarmate hij ouder wordt:

- Pasgeborenen (0-3 maanden): 14-17 uur per dag, verspreid over meerdere dutjes.
- Baby's (4-11 maanden): 12-15 uur per dag, inclusief 2-3 dutjes.
- Peuters (12-24 maanden): 11-14 uur per dag, inclusief 1-2 dutjes.



# QUOTE



*"Een baby brengt vermoeide ogen, maar  
een hart vol vreugde."  
– Onbekend*

# Veel voorkomende slaapproblemen



## Moeite met Inslapen

Veel baby's hebben moeite met in slaap vallen, vooral als ze oververmoeid zijn of niet gewend zijn aan een vaste bedtijdroutine. Baby's hebben een goede balans nodig tussen activiteit en rust, en wanneer ze te lang wakker zijn, kunnen ze oververmoeid raken. Een baby die te lang wakker is geweest, raakt vaak overprikkeld. Dit kan leiden tot verhoogde alertheid en moeite met inslapen.

### Mogelijke oorzaken:

- Geen vaste routine: Baby's gedijen op voorspelbaarheid. Een consistente bedtijdroutine helpt hun interne klok te reguleren, waardoor ze weten wanneer het tijd is om te slapen.
- Omgevingsfactoren: Geluid, licht, of een oncomfortabele kamertemperatuur kunnen het inslapen verstoren.
- Verlatingsangst: Vooral vanaf de leeftijd van 6-9 maanden kan een baby angstig worden als hij alleen gelaten wordt, wat het moeilijker maakt om in slaap te vallen.

### Oplossingen:

- Creëer een vaste bedtijdroutine: Een kalmerend ritueel zoals een bad, rustige muziekje, een donkere kamer of een liedje zingen kan helpen om je baby voor te bereiden op de nacht.
- Let op vermoeidheidssignalen: Leer de signalen van vermoeidheid bij je baby te herkennen, zoals in de ogen wrijven, gapen of minder aandachtig worden. Leg je baby in bed voordat hij oververmoeid raakt.
- Zorg voor een rustige slaapomgeving: Houd de kamer donker en stil, en zorg voor een comfortabele temperatuur. Overweeg het gebruik van een witte-ruismachine om achtergrondgeluiden te maskeren.

Praat zachtjes met je baby of gebruik de “shush-pat”-techniek om hem te kalmeren zonder hem op te pakken. Dit helpt de angst te verminderen zonder een gewoonte van oppakken te creëren. *Zie tip 6 voor meer info over deze techniek.*



Het is normaal dat baby's 's nachts wakker worden. Ze doorlopen kortere slaapcycli dan volwassenen en worden vaak wakker tussen de cycli. Echter, frequent wakker worden kan erg vermoeiend zijn voor zowel de baby als de ouders.

### **Mogelijke Oorzaken:**

- **Honger:** Vooral in de eerste zes maanden kunnen baby's vaak wakker worden omdat ze honger hebben.
- **Veranderingen in slaapomgeving:** Kleine veranderingen zoals het geluid van een auto of een kamer die te warm of te koud is, kunnen hen uit hun slaap halen.
- **Verlatingsangst of troost zoeken:** Baby's kunnen wakker worden en de aanwezigheid van hun ouders missen.
- **Medische oorzaken:** Soms kunnen medische problemen zoals (verborgen) reflux, oorpijn of eczeem ervoor zorgen dat baby's vaak wakker worden.

### **Oplossingen:**

- **Verminder nachtvoedingen geleidelijk:** Voor oudere baby's kun je overwegen om de frequentie van nachtelijke voedingen geleidelijk te verminderen. Vervang een voeding door een paar minuten minder te voeden of verminder de hoeveelheid melk.
- **Help je baby zichzelf te kalmeren:** Laat je baby de kans krijgen om zichzelf weer in slaap te wiegen voordat je naar hem toe gaat. Dit helpt hen te leren om zelfstandig weer in slaap te vallen.
- **Beperk prikkels:** Houd nachtelijke verzorgingsmomenten zo kalm en donker mogelijk. Vermijd fel licht of harde geluiden.
- **Zorg voor een consequent slaapritueel:** Regelmaat geeft baby's een gevoel van veiligheid en helpt hen beter te slapen.

## Kort slapen overdag

Sommige baby's doen alleen korte dutjes (30 tot 45 minuten), wat kan leiden tot oververmoeidheid en prikkelbaarheid. Baby's hebben meerdere dutjes per dag nodig, vooral in het eerste jaar, om te zorgen voor hun groei en ontwikkeling.

## Mogelijke Oorzaken:

- Korte slaapcycli: Baby's doorlopen slaapcycli van ongeveer 30-50 minuten. Vaak hebben ze moeite om na een cyclus opnieuw in slaap te vallen.
- Overgangsfase: Soms zit je baby tussen het afbouwen van dutjes door en heeft hij moeite om langere dutjes te doen.
- Omgeving en routine: Als een baby niet in een rustige omgeving slaapt of geen duidelijke routine heeft, kan het moeilijker zijn om langere dutjes te doen.

## Oplossingen:

- Creëer een rustige en donkere omgeving: Zorg ervoor dat je baby in een donkere ruimte slaapt, wat kan helpen om na een slaapcyclus weer in slaap te vallen.
- Observeer slaapcycli en grijp in: Als je weet dat je baby na 30 minuten wakker wordt, kun je proberen om zachtjes te "troosten" net voordat hij wakker wordt om hem te helpen weer in slaap te vallen.
- Stel vaste dutjestijden in: Probeer een regelmatig schema voor dutjes aan te houden, zodat je baby's interne klok zich kan aanpassen.
- Beperk dutjes op ongewenste momenten: Bijvoorbeeld, vermijd dat je baby vlak voor bedtijd in slaap valt, omdat dit de nachtrust kan verstoren.

## Regressie in Slaapgedrag

Tussen de 4 en 12 maanden kunnen baby's een slaapregressie doormaken, waarin hun slaapgedrag tijdelijk slechter wordt. Dit gebeurt vaak tijdens periodes van snelle ontwikkeling.

### Mogelijke Oorzaken:

- **Ontwikkelingsmijlpalen:** Baby's ontwikkelen nieuwe vaardigheden zoals rollen, zitten of kruipen. Deze nieuwe vaardigheden kunnen hun slaap verstoren omdat de hersenen volop in ontwikkeling zijn.
- **Cognitieve groei:** Tijdens periodes van snelle hersenontwikkeling, zoals rond 4, 8 en 12 maanden, kunnen baby's minder goed slapen door verhoogde mentale activiteit.

**Tandjes krijgen:** Pijn door het doorkomen van tandjes kan leiden tot ongemak en meer wakker worden.

### Oplossingen:

- **Wees geduldig:** Weet dat slaapregressies meestal tijdelijk zijn en een normaal onderdeel van de ontwikkeling.
- **Blijf vasthouden aan routine:** Blijf vasthouden aan de slaapgewoonten die je hebt ingesteld. Herhaling helpt je baby om zich veilig te voelen.
- **Troost en kalmeer:** Troost je baby als hij huilt, maar vermijd overmatig oppakken of voeden als dit geen onderdeel is van je normale routine. Het gaat erom een balans te vinden tussen geruststellen en je baby in staat stellen zichzelf te kalmeren.
- **Gebruik pijnverlichting indien nodig:** Dentinox is een bekend middel dat helpt bij doorkomende tandjes. Het is suikervrij en heeft een plaatselijke pijnstillende werking.

# Tips en tricks voor een goede nachtrust

## **Tip 1: Creëer een regelmatige bedtijdroutine**

Een voorspelbare bedtijdroutine helpt je baby te ontspannen en zich voor te bereiden op de nacht. Dit kan bijvoorbeeld een badje zijn, pyjamaatje aandoen, een verhaaltje lezen of een slaapliedje zingen.

## **Tip 2: Zorg voor een comfortabele en veilige slaapomgeving**

De slaapomgeving moet donker, stil en op een comfortabele temperatuur zijn. Zorg ervoor dat de wieg of het bedje veilig is en vrij van kussens, dekens of knuffels die een verstikkingsgevaar kunnen vormen.

## **Tip 3: Leer je baby het verschil tussen dag en nacht**

Help je baby te leren dat de nacht voor slapen is door 's nachts stil en donker te houden en overdag blootstelling aan natuurlijk licht te maximaliseren.



**Tip 4: Houd het bedtjeditueel kort en rustig**

Een kort (ongeveer 20-30 minuten) en rustig ritueel helpt je baby te begrijpen dat het tijd is om te gaan slapen. Vermijd drukke activiteiten zoals wilde spelletjes vlak voor bedtijd.

**Tip 5: Geef je kind een knuffel of dekentje**

Een vertrouwd voorwerp zoals een knuffel of dekentje kan je baby helpen zich veilig te voelen en in slaap te vallen. Dit kan vooral nuttig zijn tijdens periodes van scheidingsangst.

**Tip 6: Probeer de ‘Shush-Pat’ techniek**

Deze techniek houdt in dat je zachtjes “shhh” zegt en je baby zachtjes op de rug of billen klopt terwijl hij in zijn bedje ligt. Dit kan helpen om je baby te kalmeren zonder hem op te pakken.

*"De nachten  
zijn lang,  
maar de  
jaren zijn  
kort. Koester  
de slapeloze  
momenten  
met liefde."  
– Onbekend*

---

### **Tip 8: Pas ‘Sleep Training’ technieken toe indien nodig**

Als je baby moeite blijft houden met slapen, kunnen technieken zoals “cry it out” of “Ferber-methode” (waarbij je je baby leert zelf in slaap te vallen met steeds langere periodes van wachten voordat je troost biedt) overwogen worden. Dit zijn persoonlijke keuzes en moeten in overeenstemming zijn met wat goed voelt voor jou en je kind. [Meer informatie tref je aan in dit blog!](#)

### **Tip 9: Vermijd drukke activiteiten voor het slapen gaan**

Probeer vlak voor bedtijd activiteiten te vermijden die je baby overstimuleren, zoals felle lichten, luide geluiden of intensief spel. Dit kan het inslapen bemoeilijken.

### **Tip 10: Zorg voor voldoende daglicht en beweging overdag**

Voldoende blootstelling aan natuurlijk licht en fysieke activiteit overdag kan helpen om het slaap-waakritme van je baby te reguleren en een betere nachtrust te bevorderen.

# Wanneer professionele hulp inschakelen?

Als je baby aanhoudende slaapproblemen heeft die niet verbeteren met bovenstaande oplossingen, (nogmaals, deze tips vallen binnen een basiskader), kan het nuttig zijn om advies in te winnen bij de opvoedcoach-on-demand.

Slaapproblemen kunnen soms wijzen op onderliggende ontwikkelings- en of opvoedproblemen die nader onderzocht moeten worden. **De opvoedcoach-on-demand werkt altijd op maat!**





Het is normaal dat jonge baby's slaapproblemen ervaren, maar met de juiste aanpak kunnen de meeste van deze problemen worden opgelost. Door een consequente routine, een veilige slaapomgeving en de toepassing van een juiste aanpak op maat, kun je helpen je baby een gezonde slaapgewoonte te ontwikkelen die hen ten goede zal komen in hun verdere ontwikkeling.

[CONTACT OPVOEDCOACH](#)





## Ik ben de ouder van gister!

Als ouder van 3 volwassen zoons begrijp ik de uitdagingen die slaapproblemen met zich meebrengen. Dit ebook is gebaseerd op onderzoek, advies van experts en persoonlijke ervaring. Ik hoop dat de informatie en tips in deze gids nuttig zullen zijn voor jou en je baby, en dat ze bijdragen aan een goede nachtrust voor jouw hele gezin.

Met deze gids heb je een handig naslagwerk om de slaap van je baby te begrijpen en te verbeteren, wat hopelijk resulteert in rustiger nachten voor zowel je kleintje als jezelf! Kom je er niet uit? De opvoedcoach-on-demand staat jou 12 uur per dag terzijde met antwoorden op vragen en problemen die je ervaart met je kind.

Bianca Wegbrands

Opvoedcoach-on-demand | Integratief kindtherapeut

Pedagoogchelen

[CONTACT OPVOEDCOACH](#)