



PIPPELOENTJE

WERKEN AAN SLAAP

DE BASIS

HOE START JE MET HET CREEREN VAN EEN STABIELE SLAAPBASIS?

Slaap, de basis van ons bestaan. Wist je dat we langer zonder eten kunnen dan zonder slaap? Zonder slaap ga je dood.

Welke stappen kun je zetten opweg naar een fijne slaapbasis met jou en jouw kleintje?

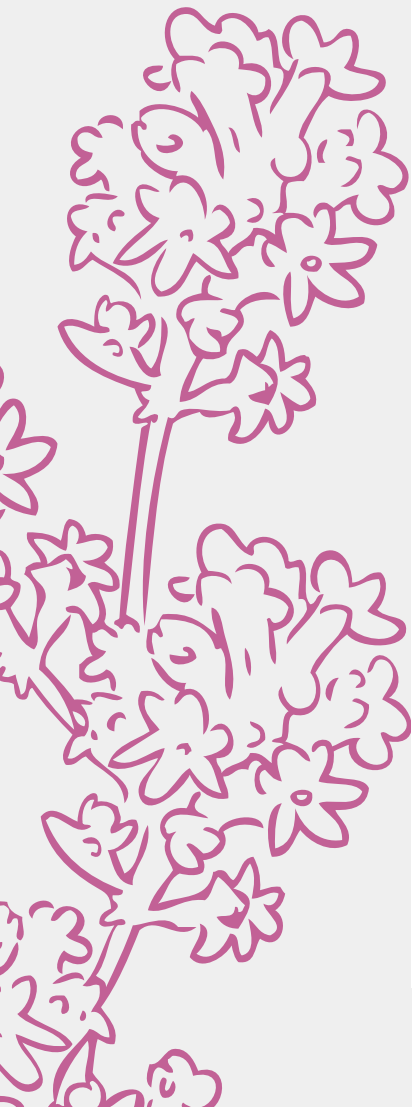
- Zorg voor voorspelbaarheid

Baby's houden erg van voorspelbaarheid, herhaling, duidelijkheid. Dit is veilig. Dus zorg dat het naar bed gaan een voorspelbare activiteit wordt op een dag. Hier kan je voor zorgen door gebruik te maken van een bedtijdritueel. Een aantal opeenvolgende activiteiten die altijd plaats vinden als het tijd is om te gaan slapen.

- Houd de wakkertijden in acht

Wakkertijd is de tijd dat jouw kleintje wakker kan zijn tussen de slaapjes in. Dit verschilt per leeftijd. Door jouw kleintje binnen de juiste tijden in bed te leggen zorg je ervoor dat je vaart op de hormonale processen binnen het lichaam. Hierdoor wordt het makkelijker om de weg naar dromenland te vinden.

(Deze wakkertijden zijn uitgebreid te vinden in de Babygids)



- Maak de kamer goed donker

Donker zorgt ervoor dat de aanmaak tot melatonine op gang komt (het slaaphormoon). Dit is dus prettig als het tijd is om te gaan slapen en zal dit proces makkelijker maken.

- Zorg idealiter voor een dagritme die bestaat uit : slapen - voeden - spelen/knuffelen- slapen.

Waarom is dit nou zo aan te raden? Jouw kleintje drinkt, zodra het wakker is. Dan is het het meest uitgerust en kan het de energie van de voeding goed gebruiken. Daarnaast, zorg je ervoor dat jouw kleintje niet tijdens het voeden in slaap valt. Gebeurt dit wel eens? Prima, maar het kan vervelend worden als jouw kindje die voeding nodig heeft, om mee in slaap te vallen. Door van dit ritme uit te gaan kan je dit voorkomen.

- Zie het als een samenwerking.

Jij als ouder bent degene die jouw kleintje helpt en begeleid in het proces van het leren slapen. Met kleine stapjes, en vooral liefdevol. Beweeg mee met de fase waarin jouw kindje zich bevindt, waar is het aan toe en wat kan het al aan? In sommige fases is het beter om niet aan slaap te werken, en even toe te geven aan de nabijheid die nodig is. In andere fases kan er weer gewerkt worden aan slaap. Wanneer dit precies is is terug te vinden in de Babygids van Pippeloentje.

- Zorg voor alternatieven om te slapen

Een slaapje overslaan of een slaapje op een andere plek? Kies dan altijd voor het tweede. Probeer je het slaapje in bed te doen, en lukt dit echt niet? Zorg voor een plan B die vrijwel altijd slaagt. Neem het in de draagzak, of zet de kinderwagen klaar. Biedt meer hulp doormiddel van sussen en wiegen, of laat het bij je slapen. Op die manier zorg je ervoor dat jouw kindje toch wat slaap pakt, al is het dan niet op de manier zoals je het in gedachte had.

- Focus op onafhankelijke slaapassociaties.

Zorg ervoor dat jouw kindje middelen heeft, die ervoor zorgen dat het in slaap kan vallen. Zonder dat het hier jouw directe nabijheid bij nodig heeft. Denk aan een knuffeltje, een speentje, of een bepaald slaapmuziekje, een doekje, noem maar op.



HET WERKEN AAN EEN SLAAPBASIS IS ZINVOL VANAF EEN LEEFTIJD VAN ONGEVEER 8 WEKEN.
NEEM TEN ALLEN TIJDEN DE VOLGENDE HOOFDLIJNEN IN ACHT:

Troost als er wordt gehuild

Zorg voor vertrouwen, dat je er altijd bent als er iets is

Zorg voor een liefdevolle aanpak

Volg het tempo en de behoeftes van jouw kindje, ieder kindje bewandeld hierin zijn eigen pad.



HULP NODIG?

Wil het niet lukken op de manier waarop jij het voor ogen had en heb je het idee dat je hier hulp bij nodig hebt. Neem contact op met Pippeloentje. Met een vrijblijvende kennismaking kan ik kijken of ik iets voor jullie kan betekenen.

Voor meer informatie over de mogelijkheden kan je kijken op www.pippeloentjeslaapt.nl