



**Help mijn kind
gaat niet slapen**

**1e hulp
bij slapen**

Baby

0 t/m 12 maanden

'Hoe zorg ik ervoor dat mijn baby 's nachts slaapt?'

Dat is een vraag van veel ouders. Voor veel baby's is het moeilijk om een eigen slaapritme te vinden.

Vragen bespreken met vrienden en familie of met iemand die er veel van weet? Veel ouders hebben vragen over het slapen van hun baby. Je kunt dus veel van elkaar leren. Het is ook leuk om van anderen te horen hoe ze omgaan met hun baby.

Zorg als ouder of verzorger goed voor je eigen slaap.

Als je baby slecht slaapt, slaap je zelf ook slecht. Je kunt daar erg moe van worden. Dan heb je overdag minder geduld. Dat zorgt er weer voor dat je sneller boos bent naar anderen. Of minder aandacht hebt voor je baby en minder goed ziet wat je baby nodig heeft. Zorg daarom ook dat je zelf voldoende rust en ontspanning krijgt.

Er zijn altijd mensen die met je willen meedenken of die op je baby willen passen zodat jij even iets anders kunt doen of kunt slapen.



Slaapritueel:

Het helpt als een baby voor het slapen altijd hetzelfde doet!



Doe altijd dezelfde dingen als je je baby in bed legt. Doe dit ook in dezelfde volgorde. Dan weet de baby dat hij/zij in bed gelegd zal worden. Het helpt om tot rust te komen. Doe dit ook als je kindje ergens anders slaapt. Begin hier 5-10 minuten voor het naar bed brengen mee. Zing bijvoorbeeld een liedje, doe de gordijnen dicht, knuffel je baby, doe als het nodig is bij wat oudere baby's een lampje aan. Het is belangrijk dat je dit allemaal rustig doet. Je kunt dit langzaam veranderen als je baby groter wordt. Maar ook voor oudere kinderen is zo'n slaapritueel duidelijk en fijn.

Hoeveel slaap heeft een baby nodig?

Elke baby is anders: de ene baby slaapt uren achter elkaar. De andere baby doet veel korte slaapjes. Na een poosje leer je je kind kennen.

Wil je weten hoe lang andere baby's slapen?

- Na een 10-12 weken komt er voor baby's ook een verschil tussen dag en nacht.
- Na 6 maanden slapen sommige baby's in de nacht al 8 uur achter elkaar.
- Rond 9 maanden slapen de meeste baby's overdag nog 2x. Ze gaan dan steeds meer dingen doen. Dat verwerken ze in de nacht. Je baby kan dromen en bang wakker worden. Je kunt dan een nachtlampje aandoen.
- Kinderen van 1 jaar slapen ongeveer 8-9 uur in de nacht. Vaak slapen ze in de middag 1,5-2 uur.





Veilig slapen

Zo slaapt je baby veilig:

- Bij een temperatuur van 16-18 graden. Bij een hele kleine baby is dat 18-20 graden.
- De afstand tussen de spijlen van het bedje is 4,5-6,5 cm.
- Laat je baby op de rug slapen.
- Gebruik tot 2 jaar geen dekbed maar een lakentje en dekentje.
- Als de baby groot en zwaar genoeg is, kan je een babyslaapzak gebruiken.
- Vraag dit aan de jeugdverpleegkundige van de GGD.

Tijdelijk slecht slapen

Het komt vaak voor dat baby's een paar dagen slechter slapen. Dat kan komen door:

- Het krijgen van een tandje.
- Een hele drukke dag.
- Luierslag en rode biljetjes.
- Honger, bv als borstvoeding achteruit gaat.
- Buikpijn.
- Verkoudheid of een andere infectie ziekte.

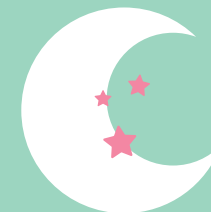
Tips voor het slapen van je baby

- 1 Maak het 's nachts niet te gezellig**
Maak het niet te gezellig als je baby 's nachts wakker wordt. Geef voeding of als het echt nodig is, een schone luier en leg je baby terug in bed. Anders leert je baby niet dat je in de nacht moet slapen.
- 2 Leg je baby in bed als het moe wordt**
Breng je baby op tijd naar bed. Voordat hij/zij te moe is geworden. Als een baby te moe is, kan hij/zij zichzelf moeilijk rustig maken. Daardoor is het moeilijk om in slaap te vallen.

Als je baby wat ouder wordt leer je hem/haar steeds beter kennen. Zo leer je ook wat je baby doet als hij/zij moe wordt: bijvoorbeeld naar de oortjes of oogjes grijpen, minder glimlachen, minder snel reageren. Leg je baby dan op bed.

- 3 Het is niet erg als je baby zichzelf in slaap huilt**
Sommige baby's zijn gewend om zichzelf in slaap te huilen. Dat is niet erg. Een baby heeft verschillende manieren van huilen. Na een poosje leer je wat die verschillende manieren van huilen betekenen. Troost je baby wel als hij/zij hard huilt. Je kunt wiegen, zachtjes zingen of praten.

- 4 Samen in de kamer slapen kan, maar niet samen in bed**
Je kunt samen met je baby op een kamer slapen, maar neem je baby niet in bed. Dat is niet veilig. Je kunt een aanschuifbed gebruiken. Laat je baby vanaf 6 maanden in een eigen kamer slapen.



Heb je nog vragen of zorgen?

Kijk op www.opvoeden.nl, of neem contact op met de jeugdverpleegkundige van de GGD.

Mail: jgzsonenbreugel@ggdbzo.nl

Bel: 088-0031414

van GGD Brabant Zuid Oost en vraag naar de jeugdverpleegkundige Son en Breugel.

In samenwerking met:

