



Hulp bij hazenslaapjes

Met resultaat

StarSlaapcoaching

Dagina INHOUD

01 Welkom

02 Wat zijn hazenslaapjes

03 Slaap bij een baby

04 Slaapjes verlengen
stappenplan

05 Wie ben ik?

06 Adviesgesprek en contact



Je hebt de gids nu in handen

DEZE GAAT JOU HELPEN MET DE HAZENSLAAPJES

Deze gids gaat je helpen om te zorgen dat jouw kindje langere slaapjes gaat maken. Je leert hoe het slapen van een baby werkt, wat korte slaapjes, ook wel hazenslaapjes genoemd, zijn. Er wordt uitgelegd hoe een slaapcyclus van een baby werkt en daarnaast krijg je alle stappen die je nodig hebt om je kindje langer te laten slapen. Na deze stappen te hebben genomen, slaapt jouw kindje langer en heb je zelf weer wat meer rust en tijd voor jezelf.

Succes en heb je nog vragen neem gerust even
contact met mij op.

Liefs Marieke

Wat zijn hazenslaapjes?



Korte slaapjes?

Een pasgeboren baby slaapt nog veel overdag, maar naar mate ze ouder worden gaan ze vaak kortere slaapjes doen. Zit je net even lekker op de bank en dan is je baby alweer wakker. Hazenslaapjes zijn slaapjes die korter zijn dan de slaapcyclus van 40-45 minuten. Een hazenslaapje kan 20-30 minuten duren. Dit is voor een baby nog heel normaal en als ouder zeker niet fijn. Je baby mag nog leren om langer te slapen en daar kun je ze zeker bij helpen.

Een slaapcyclus duurt 45 minuten

Wat is een slaapcyclus?

Hier leg ik je graag eerst even uit hoe een slaapcyclus werkt. Een slaapcyclus is een cyclus van 40-45 minuten. Je baby mag de eerste 10 minuten in slaap vallen, om dan vervolgens over te gaan naar een diepere slaap van 10-20 minuten. De volgende slaapfase is de diepste slaap of ook wel de remslaap genoemd van 20-30 minuten, zo rond de 30 minuten komen ze uit de diepere slaap en gaan ze over naar een lichtere slaap en hier kunnen ze dan vaak makkelijk wakker worden.





In de fase dat ze lichter slapen, kunnen ze ook gaan bewegen of met de armpjes gaan maaien, waardoor ze zichzelf weer wakker maken. Als je baby rond de 30 minuten wakker wordt, heeft het de slaapcyclus niet afgemaakt. Die laatste slaapfase is belangrijk om het lichaam te laten herstellen en het groeihormoon af te geven. Zijn er korte slaapjes en is er geen herstellende slaap, dan kan er oververmoeidheid opgebouwd worden. Als er oververmoeidheid speelt, wordt slapen weer lastiger en zeker in de avond of nacht. Op langer termijn kan kortere slaapjes zelfs een groei probleem opleveren, omdat er geen groeihormoon wordt afgegeven.

Het beste is dus om je baby een slaapcyclus van 40-45 minuten te laten slapen. Sommige baby's doen dit al uit zichzelf en andere hebben daar hulp bij nodig.

Het is nog heel normaal dat je baby de eerste maanden steeds 1 slaapcyclus slaapt. Als je baby ouder wordt, dan kan het een slaapcyclus afronden en ook meerdere slaapjes van 40-45 minuten achter elkaar aan plakken. Ze worden de slaapjes langer en ontstaat er meer rust en bouwt jouw kindje geen oververmoeidheid op.

Slaap bij een pasgeboren baby



Vanaf de geboorte

Als een baby wordt geboren slaapt hij de eerste 6 weken nog veel. Ze bouwen een slaapdrang op, dat wil zeggen dat ze moe worden en kunnen gaan slapen. Als baby dan slaapt zakt de slaapdrang heel snel naar beneden. Wordt je baby kort daarna wakker, dan kunnen ze vaak niet meer in slaap komen, omdat de slaapdrang gedaald is.

Korte slaapjes

Zo ontstaan er vaak korte slaapjes of worden de slaapjes niet helemaal afgerond. Er ontstaat dan oververmoeidheid, baby raakt uit het ritme, de nacht is gebroken en zo bouw je een slaapschuld op.



Dag en nachtritme.

Baby's worden ook geboren zonder een dag en nachtritme, of eigenlijk is het dag en nachtritme omgedraaid. In de buik worden ze overdag heerlijk in slaap gewiegd als aanstaande mama bezig is en in de nacht als mama rust dan is de baby wakker. Ook is het lekker donker in de buik en is er geen daglicht.

Vanaf een weekje of 7-8 komt hier verandering in en gaan ze steeds meer het dag en nachtritme goed instellen.

Je kunt dit stimuleren door te letten op voedingen, door je baby op tijd wakker te maken, langzaam te werken naar een ritme en gewoontes te leren. Daarnaast is het echt heel belangrijk om je baby bloot te stellen aan voldoende daglicht en zeker in de ochtend. Ga er lekker op uit en als het helder weer is, doe de kap van de kinderwagen naar beneden.



Ritme en hoeveel slaap?

Ritme en regelmaat geven je houvast als je kindje oververmoeid of overprikkelend is. Door een ritme en de juiste timing van het slapen, met daarbij de voedingen enz., weet je als je kindje gaat huilen dat het te maken kan hebben met slapen of eten. Door hier het ritme te volgen, is jouw kindje tussen de slaapjes door een blij baby.

Hoeveel jouw kindje slaapt is afhankelijk van de leeftijd. Vanaf 6 weken komt er vaak wat meer ritme en zal de ene korte (45 min) slaapjes doen en de andere baby misschien al wel al langere slaapjes slapen. Vanaf een maandje of 3 kunnen ze vaak al meerdere slaapcyclussen aan elkaar plakken, maar dat is soms ook per kindje verschillend. Zie hiervoor het schema droomritmes.



De beste timing om je kindje te laten slapen is als de slaapdrang (melatonine) hoog is en de alertheid (cortisol) laag. Dit is het ideale moment en zal je kindje minder hulp nodig hebben

Onrust bij een baby



Wanneer is er onrust?

Als we praten over onrust bij een baby hebben we het over de gewone dagelijkse dingen, zoals een vieze luier, honger of moe. Is de onrust wat extremer aanwezig, zoals niet willen slapen, veel of extreem huilen, onrustig tijdens de voedingen, bij je willen zijn enz. Dan praten we over grotere onrust en wil je eerst uitzoeken waar dit vandaan komt.

Dit kunnen factoren zijn waardoor je kindje korter slaapt en wil je eerst onder controle hebben, alvorens je kunt werken aan betere slaap. Blijft de onrust en weet je niet wat er aan de hand is, bezoek een huisarts, een osteopaat en of schakel een kinderslaapcoach in die kunnen je vaak verder helpen. Je mag bij vragen mij altijd een mailtje sturen.



Speelt er geen onrust, buiten de normale dagelijkse dingen, dan kun je gelijk door naar het stappenplan om die slaapjes te gaan verlengen.



Hoe verleng je de slaapjes stappenplan

StarSlaapCoaching



Het stappenplan

Stap 1.

De eerste stap is om eens te onderzoeken hoe jullie dagritme eruit ziet. Vaak is er wel een ritme aanwezig maar mag deze nog net iets strakker gevolgd worden. Als je dit overzichtelijk maakt in een daglog van 1 of 2 dagen, dan krijg je meer zicht over de dag en het slaapritme wat dan duidelijk wordt.

Je kunt hiervoor de daglog formulieren aan het einde van deze gids gebruiken. Vind je het makkelijk om het via je telefoon te doen er zijn apps die je daarvoor kunt gebruiken.

Noteer ook de voeding, het spelen/knuffelen enz. zodat je een goed beeld krijgt van die dag. Het beste is om alles 24 uur rond te noteren, want de nacht is een weerspiegeling van de dag. Als die dag niet helemaal klopt met het ritme, krijg je ook gedoe in de avond en nacht. Uiteraard ook kortere slaapjes, waar het hier om draait.

Stap 2



Heb je het dagritme inzichtelijk gemaakt, kijk dan eens naar de slaap. Wat zijn de wakkertijden en hoelang en hoeveel wordt er geslapen? Is er voldoende slaap en is de spreiding goed? Haal je uit de daglog dat het ritme toch aangepast mag worden?

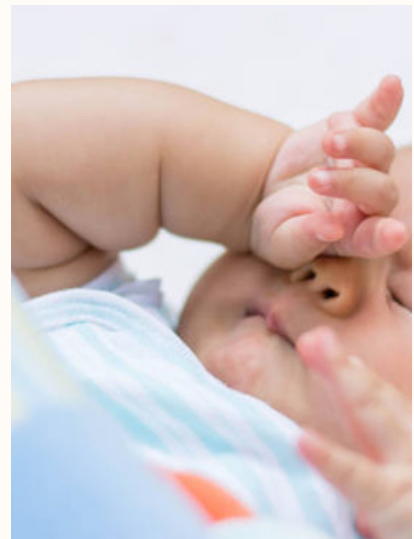
Werk hierbij dan met de droomritmes die passen bij de leeftijd van jouw kindje, zodat je de juiste timing en slaapspreiding hebt. De droomritmes zijn een leidraad, geen vast schema. Kijk naar wat je kindje nodig heeft en let goed op de slaapsignalen.

De droomritmes per leeftijd vind je achter in deze gids.

Zie de droomritmes aan het einde van deze gids

Slaapsignalen

- Wrijven in de oogjes
- Jengelen of huilen of hangerig worden
- Duim in de mond of zuigen op de handjes of speen
- Willen knuffelen, gapen, wegstaren
- Drukker worden
- Met de beentjes gaan spartelen



Slaapspreiding

Ligt je kindje op de juiste timing op bed? Ben je te laat of te vroeg, dan moet er geholpen worden met slapen, waardoor je kindje lichter zal slapen en ook sneller wakker zal worden. Het is fijn om je kindje net voordat de wakkertijd is verstreken, je kindje in bed te hebben liggen of op een plek waar ze altijd slapen. Dan zal inslapen makkelijker worden en wordt ook de diepere slaap gepakt.

Met de droomritmes kun je nog bijsturen om het ritme en spreiding strakker te krijgen, zodat er voldoende geslapen wordt en zeker ook de kwaliteit van het slapen verbetert. Dit gaat helpen om straks die slaapjes te gaan verlengen.

Als je het ritme hebt aangepast en het klopt naar je gevoel, je kindje valt makkelijk in slaap dan kun je verder om de slaapjes te gaan verlengen.



Slaapjes verlengen

Stap 3

Het verlengen van de slaapjes wil je gaan doen, omdat je kindje dan een slaapcyclus kan afmaken en herstellende slaap heeft. Dat het groeihormoon afgegeven kan worden in de laatste fase en de oververmoeidheid afneemt. Je wil je kindje gaan helpen om de overgangen naar de slaapfases te maken en dan meestal rond die 30 minuten. En eventueel meerdere slaapcyclussen achter elkaar aan kan plakken. Dit laatste is wel een beetje afhankelijk van de leeftijd van je kindje.

Helpen bij het verlengen

Om je kindje te leren die slaapovergangen te gaan maken ga je helpen bij de 30 minuten. Zorg dat je bij je kindje in de buurt bent rond de 30 minuten. Je kunt zachtjes iets zeggen, een aai over de bol, of tut proberen te geven, zodat de overgang naar de volgende slaapfase gemaakt kan worden. Deze tijd is belangrijk om te zorgen dat je het moment van wakker worden vóór bent en je daardoor kan zorgen dat je kindje de slaapfase door kan pakken.

Om de volgende slaapcyclus door te pakken, zorg je dat je bij de 40-45 minuten in de buurt bent en dan doe je hetzelfde als bij de 30 minuten. Dit is even een investering in tijd, maar uiteindelijk zal je kindje dit gaan leren en vanzelf gaan doen, waardoor je niet meer nodig bent.

Voor verandering van een stap heb je zeker een paar dagen nodig voordat je verschil gaat merken.

Werken met de wandelwagen

Je kunt bij het verlengen van de slaapjes ook werken met een wandelwagen. Leg je kindje net voor de slaaptijd, slaapklaar in de wagen. Ga wandelen met je kindje of beweeg de wandelwagen. Als je kindje slaapt kun je na de 10 minuten stoppen met wandelen of bewegen. Zorg dan dat je bij de 30 minuten weer gaat wandelen en of bewegen, zodat je kindje door de beweging verder kan slapen en zo de slaapcyclus kan afmaken. Je mag natuurlijk ook heel de tijd gaan wandelen, maar dan went je kindje er wel aan dat hij in slaap gewiegd wordt.

Als je werkt met de wandelwagen, kun je dit het beste doen bij slaapje 2. Je wil dat het eerste slaapje op de dag goed is, anders verloopt de dag rommelig en krijg je weer meer onrust in de avond of nacht.

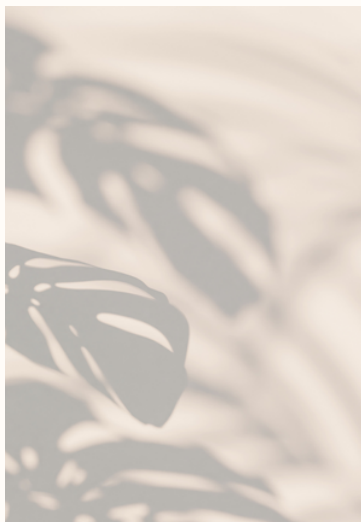
Lukt het slapen na 20-30 minuten niet, doe dan wat je altijd al doet en pak het bij het volgende slaapje of de volgende dag weer op.

Is het verlengen bij slaapje 2 gelukt en slaapt je kindje al een aantal dagen of een week een hele slaapcyclus. Dan kun je ook slaapje 1 of 3 gaan verlengen. Doe dit dan weer op dezelfde manier zoals hierboven is beschreven bij stap 3.

Troosten

Huilt je kindje als het gaat slapen, dan mag je zeker troosten. Lig je kindje in bed of de wagen, kijk of je eerst in bed of wagen kunt troosten. Zeg iets zachtjes, geef een aai over de bol. Is je kindje echt helemaal overstuur, pak het dan op, troost en knuffel even en als je kindje rustig is leg je kindje weer in bed/wagen.

Extra tips



Zelf slapen

Het zelf in slaap vallen van je kindje is fijn, zodat je kindje ook dieper slaapt en minder snel wakker wordt. Help jij jouw kindje steeds in slaap, dan wil je dit uiteindelijk af gaan bouwen om te zorgen dat je kindje dit zelfstandig kan gaan doen. Je kunt dit stap voor stap doen op jullie eigen tempo.

Inbakeren

Maait je kindje met zijn armpjes en maakt hij zichzelf daardoor wakker? Dan kun je jouw kindje inbakeren. Je kunt daar fijne inbakerdoeken voor kopen. Koop een doek, waarbij je ook stap voor stap het inbakeren weer afkunt bouwen. Inbakeren mag tot dat je kindje zichzelf kan omrollen.

Een andere manier is om het bedje of de kinderwagen kort op te dekken. Je kunt je kindje dan strak instoppen, zodat ze minder beweegruimte hebben. Vanaf drie maanden is het fijn om een slaapzakje te gebruiken, als je kindje niet ingebakerd wordt. Pas de kleding/slaapzak aan, aan het seizoen.





Slaapomgeving

Een goede slaapomgeving is ook van belang. Een goede kamertemperatuur voor de babykamer is tussen de 16-18 graden. De slaapkleding of slaapzakje pas je aan op het seizoen. Een rustige kamer, zorgt ervoor dat je baby rustig kan slapen. De kamer mag donker zijn als je kindje gaat slapen. Zijn er veel omgevingsgeluiden, dan kun je werken met een whitenoise.

Bedtijdritueel

Vanaf een maandje of 4-5 is het fijn om een bedtijdritueel in te zetten voor het slapen gaan. Een bedtijdritueel bestaat uit vaste handelingen, op dezelfde manier die steeds terug komen. Gebruik geen drukke activiteiten of handelingen met veel prikkels. Houd het rustig, zodat je kindje ook de tijd heeft om rust te nemen. Zo wordt het voor je kindje duidelijk dat het mag gaan slapen. Een goed bedtijdritueel duurt ongeveer 20 tot 30 minuten.



Liefde en geduld

Weet dat je jouw kindje niet kunt verwennen tot 6 maanden, daarna krijgen ze meer in de gaten en wordt het gewenning. Knuffel en speel met je kindje door de dag heen, dit is goed voor de hechting, maar ook voor het vertrouwen om zelf te kunnen gaan slapen.

Soms moet je ook even wat geduld hebben voordat je resultaat ziet. Twijfel niet aan jezelf, je doet het goed. Je kindje heeft ongeveer 3 weken nodig om te wennen aan een nieuw ritme of een aanpassing in het slapen. Een week om te ontwennen, een week om te wennen aan de aanpassing en de derde week blijft het beklijven.

Ben ook een beetje lief voor jezelf!



Wie ben ik?

Baby en penterslaapcoach Marieke

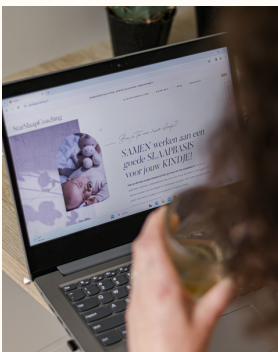
Ik ben het gezicht achter praktijk Star Slaapcoaching. Ik ben mama van 2 jongens (5-7 jaar) die slecht hebben geslapen, waardoor ik ook ervaringsdeskundige ben op het gebied van slapen. Dus ik weet wat je voelt en doormaakt als je kindje niet goed slaapt!

Zelf vind ik het heel vervelend om je kindje te laten huilen, daarom werk ik met de droomritme methode, slapen zonder huilen. Een fijne methode gebaseerd op het natuurlijk ritme van het kindje dat mee beweegt naar elke leeftijd.

Het is mijn missie om jou, als ouder, de tools te leren om zelf aan de slag te gaan met het verbeteren van het slaapritme van jouw kindje. Je hoeft je niet neer te leggen bij gebroken nachten, verbetering is echt mogelijk, ook bij jullie.

Zullen we samen aan de slag gaan?

Liefs Marieke



adviesgesprek

SAMENWERKEN?



Hopelijk heeft de gids je geholpen om de slaapjes te verlengen. Is het nu niet helemaal gelukt en wil je jouw vraag stellen of wil je dat ik even met je meekijk? Plan dan een gratis adviesgesprek in. Dan gaan we samen aan de slag.

Dit kun je doen via mijn website; www.starslaapcoaching.nl

Ik ben er om je te helpen

Lieve woorden



Marieke is heel betrokken,
luistert met aandacht en blijft
in contact zolang het nodig is.

Jessica

Zoontje 7 maanden



ZULLEN WE IN CONTACT BLIJVEN

Volg mij ook op Facebook en of
Instagram voor meer slaaptips.

Dankjewel



MARIEKE DUSEE STARSLAAPCOACHING

BABY- EN PEUTERSLAAPCOACH

WEBSITE	STARSLAAPCOACHING.NL
EMAIL	INFO@STARSLAAPCOACHING
PHONE	06-27082789
SOCIAL	@STARSLAAPCOACHING

TIJDLIJN

Droomritmes



Dag Planner

DAG 1:

Slaapjes (24 uur)

Van _____ tot _____

Van _____ tot _____

Van _____ tot _____

Van _____ tot _____

Van _____ tot _____

Van _____ tot _____

BIJZONDERHEDEN SLAAP

TOTAAL AANTAL SLAAP

Voeding

Tijd _____

Tijd _____

Tijd _____

Tijd _____

Tijd _____

Tijd _____

Notitie

STEMMING VAN JE KINDJE

☐ VROLIJK

☐ HONGER

☐ RUSTIG

☐ ONRUSTIG

☐ NIET VROLIJK

☐ JENGELIG

ACTIVITEITEN

• • • • • • • • • •

• • • • • • • • • •

• • • • • • • • • •

• • • • • • • • • •

• • • • • • • • • •

BIJZONDERHEDEN VAN DE DAG

Dag Planner

DAG 2:

Slaapjes (24 uur)

Van _____ tot _____

Van _____ tot _____

Van _____ tot _____

Van _____ tot _____

Van _____ tot _____

Van _____ tot _____

BIJZONDERHEDEN SLAAP

TOTAAL AANTAL SLAAP

Voeding

Tijd _____

Tijd _____

Tijd _____

Tijd _____

Tijd _____

Tijd _____

Notitie

STEMMING VAN JE KINDJE

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ VROLIJK | ☐ HONGER |
| ☐ RUSTIG | ☐ ONRUSTIG |
| ☐ NIET VROLIJK | ☐ JENGELIG |

ACTIVITEITEN

.
.
.
.
.

BIJZONDERHEDEN VAN DE DAG