

Slaaptips voor moeders



VAN BABY TOT PEUTER

STAR SLAAPCOACHING

INHOUD



- 01.** Heerlijk naar Dromenland
- 02.** De basis van babyslaap
- 03.** Zelfstandig slapen
- 04.** Peutertijd en slaap
- 05.** Specifieke problemen
- 06.** Zorg voor jezelf
- 07.** Ieder kind is anders
- 08.** Star Slaapcoaching

HEERLIJK NAAR DROMENLAND



In de wereld van het moederschap is slaap meestal een kostbaar geschenk! Dit boekje biedt praktische tips en technieken vanuit mij als Baby- en Peuterslaapcoach, om jou en je kleintje te helpen beter te slapen vanaf de geboorte tot de peuterleeftijd.

Veel succes met de tips!

DE BASIS VAN BABY SLAAP



Je kindje moet moe zijn om te kunnen slapen. De slaapdrang (melatonine) moet hoog zijn en de alertheid (cortisol) laag. Dan heb je de juiste timing voor het slapen te pakken. Ben je te vroeg, dan moet er weer geholpen worden en zo ook als je te laat bent, dan duurt het langer voordat je kindje zal slapen.

- **Ken de Slaapsignalen:** Leer de vermoeidheidssignalen oftewel de slaapsignalen herkennen van je baby. Zoals wrijven in de ogen, spartelen, jengelen en dat gaat over in huilen en druk doen.
- **Rust en Ritme:** De Droomritmes, die passen bij de leeftijd van jouw kindje zijn hier een goede leidraad in. Ze geven je houvast, rust en ritme op de dag.
- **Veilige slaapomgeving:** Zorg dat de slaapomgeving veilig is. Leg geen losse onderdelen in het bedje. Zorg voor een rustige kamer, met weinig prikkels en de temperatuur mag tussen de 16-18 graden zijn.

ZELFSTANDIG SLAPEN

Als je kindje zelfstandig in slaap kan vallen zal het beter slapen en dieper. Ze worden minder snel wakker, omdat ze juist die diepe slaap pakken en geen hulp nodig hebben als ze zelf even wakker worden.

- **Zelf- shooting techniek:** Leer je baby zelf in slaap te vallen zonder jouw hulp door ze rustig in bed te leggen wanneer ze slaperig maar wakker zijn. De eerste maanden kun je ze ook lekker bij je dragen.
- **Consistentie is de key:** Hou vast aan je routine, zelfs als het soms niet lijkt te werken. Duidelijkheid, voorspelbaarheid biedt je baby ook veiligheid.
- **Nachtrituelen versimpelen:** maak nachtvoedingen en een verschoning rustig en met zo min mogelijk licht en prikkels. Zodat je baby weer snel in slaap kan vallen na de voeding.

*Weet dat je jouw baby niet kan
verwennen tot de 6 maanden.*

PEUTERTIJD EN SLAAP

Het slapen bij een peuter kan soms een bedtijdbattle opleveren. Onderstaande tips kunnen je daarbij helpen.

Grenzen stellen:

Als je kindje ouder wordt gaat het jouw uittesten. De grenzen opzoeken. Wees consequent en zeker ook met de bedtijden en middagdutjes.



Bedtijdritueel:

Een bedtijdritueel, waarbij je steeds dezelfde handelingen doet, maakt het voor je peuter voorspelbaar wanneer het mag gaan slapen.

Omgaan met nachtangsten:

Blijf kalm en troost je peuter als hij bang is in de nacht. Neem het serieus en praat erover. Een nachtlampje kan een oplossing zijn.

SPECIFIEKE PROBLEMEN



- **Vroeg wakker:** Houd de kamer donker en stil. Alles voor 6 uur mag je beschouwen als nacht. Neem je kindje niet uit bed, maar probeer dat je peuter nog even kan verder slapen. Troosten in bed of er even bij blijven kan helpen.
- **Slapen overdag:** tot en met de leeftijd van 3 jaar mag een peuter nog overdag slapen. Sommige kindjes hebben dit nog nodig, sommige kindjes niet meer. Zolang er overdag nog een slaapje is, werk dan niet met een vaste bedtijd. Dit komt pas als er overdag geen slaapje meer is.
- **Weigeren van slaapjes:** Probeer de slaapjes aan te passen aan de behoefte van je peuter. Slaapt je kind overdag niet meer, plan dan wel rustmomenten in voor ontspanning.



ZORG VOOR JEZELF

Rust zelf ook goed: Zorg dat je zelf ook voldoende rust neemt. Als je kindje slaapt, pak dan ook even die rust. De vaat of de was komen later wel. Als jij uitgerust bent, kun je er weer beter tegenaan.

Steun zoeken: Praat met vriendinnen of andere moeders, zoek steun bij je partner en schakel hulp in wanneer je het nodig hebt.

IEDER KIND IS ANDERS

Elk kind is uniek en niet alles is passend voor ieder kind. Wees geduldig en bereid om verschillende dingen uit te proberen tot je vindt dat het beste werkt en past voor jou en jouw kind.

Dit boekje is geschreven om je tips te geven voor een goede slaapbasis van je baby tot peuter en het helpt je door de eerste jaren van het moederschap heen. Hopelijk biedt het je wat houvast. Ik wens je succes en goede nachten.



WIE BEN IK?

Baby- en penterslaapcoach Marieke

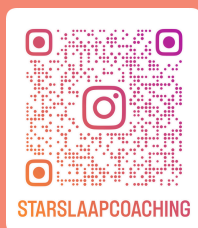
Ik ben het gezicht achter praktijk Star Slaapcoaching. Ik ben mama van 2 jongens die slecht hebben geslapen, inmiddels goed slapen, waardoor ik ook ervaringsdeskundige ben op het gebied van slapen. Dus ik weet wat je voelt en doormaakt als je kindje niet goed slaapt!

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. Heb je nog vragen laat het me gerust weten.

Liefs Marieke



LET'S GET IN TOUCH



Scan de QR code en volg me ook op
Instagram

Star Slaapcoaching
Marieke Dusee
Dongen

www.starslaapcoaching.nl
info@starslaapcoaching.nl