

CREËER VAN
IN HET BEGIN
**GOEDE SLAAP-
GEWOONTES**



**SLAAP,
BABY,
SLAAP...**

'Mijn kind valt alleen in slaap aan de borst.' 'Mijn baby wordt zo vaak wakker!' Slaapcoach Nathalie Schittekatte van Snuggles & Dreams begeleidde al honderden baby's – en hun ouders – om goed te slapen. In haar boek 'Slaap, baby, slaap' helpt ze ouders op weg naar betere nachten.

Een pasgeboren baby die meteen doorslaapt. Zucht. Dat klinkt als muziek in de oren. Maar elke kersverse ouder weet dat de realiteit anders is. En eigenlijk is dat helemaal niet verwonderlijk. Want tijdens je zwangerschap werd je baby in een knus warmwaterbad in slaap gewiegd met jouw bewegingen, jouw stem en vooral: het ritmische geluid van je hart. Begrijpelijk dat slapen buiten die vertrouwde cocon niet meteen vanzelf lukt. **Slaapcoach Nathalie Schittekatte:** 'De literatuur spreekt naast de drie zwangerschapstrimesters steeds vaker van een vierde trimester.

Baby's zouden na negen maanden in de buik nog niet klaar zijn voor de buitenwereld en een extra trimester nodig hebben waarin het veilige 'baarmoedergevoel' zo veel mogelijk wordt nagebootst. ' Unicorn baby's', die al op jonge leeftijd lange slaapjes van zes tot acht uur doen, zijn uitzonderlijk. Een baby die niet goed slaapt, vaak huilt en veel vastgehouden wil worden is de norm, en ook normaal. **Tijdens de eerste weken is het belangrijk dat je het ritme van je baby volgt. Ook alles wat hem kan doen terugdenken aan de baarmoeder helpt: inbakeren, gedempte geluiden, gedempt licht.**

OP TIJD NAAR BED

Naarmate je baby ouder wordt, kan je kleine aanpassingen doorvoeren. Hoe jonger de baby, hoe later de bedtijd, zegt de slaapcoach. 'Pasgeborenen hebben nog geen dag-en-nachtritme. Meestal beginnen ze samen met hun ouders aan de nacht. Vanaf zes weken raad ik

aan om de bedtijd van je baby stelselmatig te vervroegen, zodat je rond twaalf weken uitkomt op 19 uur.' Nathalie is voorstander van een **traditionele routine waarbij de dag start rond 7 uur en eindigt rond 19 uur. 'Je kind later naar bed brengen zorgt alleen voor onrust.** Vanaf zes à acht weken kunnen baby's 's avonds echt overprikkeld raken, met huiluurtjes en stress bij de ouders tot gevolg. Je kind vroeg naar bed brengen helpt dat voorkomen én komt zijn en jouw nachtrust ten goede.'

ZOVEEL SLAAP HEEFT JE BABY NODIG

Iedere baby is anders,
maar de onderstaande gemiddelden
bieden een houvast.

- < 3 weken: 16-18 uur
- 3-6 weken: 16-17 uur
- 6-12 weken: 15-16 uur
- 12-24 weken: 14-15 uur

DONKERE KAMER

Rond de leeftijd van zes à acht weken ontwikkelen baby's een interne biologische klok. 'Je baby leert het verschil tussen dag en nacht, en de productie van het slaaphormoon melatonine gaat van start.' Dat natuurlijke proces kan je een duwtje in de rug geven. **'Slapen in een verduisterde ruimte is vanaf nu belangrijk.** Melatonine wordt namelijk alleen in een donkere omgeving geproduceerd. Een donkere kamer zorgt er ook voor dat je kleintje niet geprikkeld wordt door zijn omgeving. Zeker alerte baby's zullen zich in een rustige ruimte sneller aan slaap kunnen overgeven.'

NATUURLIJKE SLAAPVENSTERS

Vanaf de leeftijd van vier maanden heeft Moeder Natuur een handig slaaptrucje in petto. 'Je baby heeft dan **natuurlijke slaapvensters: dat zijn periodes waarin het cortisolniveau in het lichaam van je baby zakt. Daardoor is je baby meer ontspannen én lukt inslapen vlotter.** Die momenten liggen tussen 9 en 10, 12 en 14 en 18 en 19 uur. Als je dag rond 7 uur begint, start je het ochtenddutje dus het best niet voor 9 uur. Voor het middagdutje is tussen 12 en 14 uur een goede timing. Het namiddagdutje lukt vaak het moeilijkst, want dat valt buiten een natuurlijk slaapvenster.' Toch heeft ook dat dutje >>

DE EXPERT



Nathalie Schittekatte,
slaapcoach



‘We weten dat jonge baby’s het best zo dicht mogelijk bij hun ouders slapen’

>> een belangrijke herstellende waarde. ‘Het voorkomt dat je baby met ‘slaapschuld’ aan de nacht begint. Het is dan ook het ideale dutje voor ‘on the go’: in de auto, wandelwagens of draagzak.’

WITTE RUIS ALS WONDERMIDDEL

Witte ruis – wat je hoort als je geen radiokanaal vindt – is een godsgeschenk: **‘Baby’s ervaren witte ruis als rustgevend. Het zorgt voor een constant geluid en leidt hen af van interne én externe prikkels**, zoals krampjes, doorkomende tanden, lawaai in huis ... Je kan een oude radio gebruiken of een speciaal toestel dat witte ruis uitzendt. Er bestaan zelfs apps voor!’

ZUINIG MET TUTJES

Vaak worden baby’s afhankelijk van een handeling of voorwerp om in slaap te vallen. ‘Sommige slaapassociaties zijn goed, zoals een inbakerslaapzak of witte ruis. Minder handig zijn die waarbij je kind niet zonder in slaap kan vallen wanneer het tussendoor wakker wordt: de borst/fles, jouw wiegende armen of een tutje.’ Speentjes bevredigen de zuigbehoefte van je baby en zijn een handig troostmiddel. **‘Maar vanaf de leeftijd van drie maanden neemt de natuurlijke zuigbehoefte af. Een speen houdt die behoefte kunstmatig in stand.** Slapen zonder speen wordt moeilijk. Daarom adviseer ik om speentjes vanaf 15-16 weken weg te nemen. Dat klinkt lastig, maar baby’s van vier tot zes maanden zijn hun tut al na twee dagen vergeten.’ ■



MEER LEZEN?

Slaap, baby, slaap,
Nathalie Schittekatte
(Lannoo, € 19,99)

SOS TRAUMAHUILEN

Volgens een Amerikaanse studie ervaart één op de vijf ouders het huilgedrag van hun baby als problematisch. Uit een andere studie blijkt dat 15 tot 25% van de baby’s de helft van hun wakkere tijd ontroostbaar huilt. Een huilbaby is dus geen uitzondering. Ook kinderpsychologe Jasmine Luycx ziet in haar praktijk veel ouders met vragen over huilgedrag en slechte nachten. ‘Veel ouders van nu voelen zich niet comfortabel bij goedbedoelde adviezen als ‘Laat je baby maar wenen’ en zoeken oplossingen die echt bij hen passen. Ik vind het belangrijk om huilen en slaap te normaliseren en daar voldoende informatie rond te geven. Huilen is je baby’s manier van communiceren. Het is dus van belang om dat niet ‘zomaar’ te negeren, maar op zoek te gaan naar welke behoefte erachter schuilt. Ook het normaliseren van het slaappatroon van baby’s is belangrijk. Slaap is een ontwikkelingsproces en verandert volop tijdens de groei. Het is normaal en fysiologisch zelfs nodig dat je kind vaak wakker wordt. Je baby heeft je nabijheid nodig om zich te kunnen reguleren.’ Toch kan er bij extreem huilen meer aan de hand zijn. ‘Ook bij baby’s kan er sprake zijn van een trauma: een overweldigende gebeurtenis zoals een vroeggeboorte, een spoedkeizersnede, een zware bevalling, frequente ziekenhuisopnames, een vroege scheiding van de ouders ... Een trauma ontnemt je baby het gevoel van veiligheid. De eerste taak is dus dat gevoel van veiligheid herstellen. Daarbij heeft hij jouw hulp, nabijheid en troost nodig, dag én nacht. We weten dat jonge baby’s het best zo dicht mogelijk bij hun ouders slapen. Over veilig samen slapen is heel wat goede informatie te vinden. Voor ouders die zich daar niet comfortabel bij voelen, zijn co-sleepers een fantastische uitvinding. Dat zijn wiegjes die je aan je eigen bed kan bevestigen en waarvan één zijkant omlaag kan. Ook lichaamstherapie is heel heilzaam. Een trauma zorgt namelijk voor enorm veel stresshormonen in het lichaam. Je baby masseren en huid-op-huidcontact bevorderen zijn emotionele welbevinden en versterken jullie band. Ik raad ouders ook aan om met hun baby te praten. Vertel je kind wat er gebeurd is en hoe lastig dat was. Zo reguleer je niet alleen je eigen stress, maar zorg je met je intonatie voor geruststelling. En last but not least: zoek steun bij andere ouders en zorg voor een goed vangnet zodat je voldoende rust kan nemen. Niet vergeten: *it takes a village to raise a child.*’