



## **Slapen; 0 tot 1 jaar**

Slapen is voor je baby een basisbehoefte. De slaap heeft een rechtstreekse invloed op zijn gezondheid en zijn ontwikkeling. Slapen is ook de activiteit die vaak de meeste tijd in beslag neemt bij de pasgeborene. Tijdens de slaap slaat je baby alle indrukken van overdag op in zijn geheugen. Daarom is belangrijk om het slaappatroon van je baby, dat zich heel geleidelijk aanpast aan een normaal slaappatroon, zoveel mogelijk te respecteren.

Hieronder staat beschreven hoe het slaappatroon zich ontwikkelt in de loop van het eerste jaar. Daarnaast lees je wat jij kunt doen om je kindje te helpen zich aan te passen aan het dag- en nachtritme. Niet alleen prettig voor hem, maar ook voor jou! Het is voor je baby erg belangrijk om in een veilige omgeving te slapen. Hij brengt tenslotte vele uurtjes slapend door. Kijk ook bij slaaptips om te zien waar het bedje allemaal aan moet voldoen.

Hoewel een (reis)wiegje er lief uitziet, is het al snel te klein en onveilig. Voor je baby is het erg belangrijk om de kleur, geur en vorm van zijn bedje te herkennen. Daardoor wordt het makkelijker om te gaan slapen. Probeer om je kind zo min mogelijk in een ander bedje te leggen. Kan het niet anders, zorg dan voor een eigen lakentje en/of slaapzakje in verband met de (nest)geur. Het wordt afgeraden baby's bij je in bed te laten slapen. Doe dit niet tot je baby 4 maanden is. Daarna kan het wel, maar niet als je drugs, alcohol of slaappillen hebt ingenomen. Het is echter wel verstandig om je baby's nachts in je nabijheid te houden als dat mogelijk is.

## **Pasgeborene tot maand 4**

Direct na de geboorte is je baby helder en wakker. Na een paar uurtjes valt hij in een diepe slaap. De eerste weken zijn vreselijk druk voor je baby. Hij komt in een wereld waarin werkelijk elk geluid, beeld en gevoel nieuw voor hem is. In zijn slaap moet hij al die nieuwe indrukken verwerken. Niet verwonderlijk dus dat een pasgeborene vrijwel de gehele dag slaapt: 16 tot 20 uur per dag. Dag en nacht is nog geen verschil voor je baby in de eerste weken. Het leven is nog niet meer dan slapen, drinken, knuffelen en weer slapen. Maak je niet druk als je kind veel wakker is en alleen maar hazenslaapjes doet. Ook dit kan voorkomen.



De eerste zes weken heeft je baby nog geen dag- nachtritme. Alle 24 uren van de dag voelen voor je baby hetzelfde. Jonge baby's hebben veel korte slaaperiodes en één langere van een uur of vijf. Het is het makkelijkst als die periode in de nacht valt. Help je baby het verschil tussen dag en nacht eigen te maken door de volgende richtlijnen in acht te nemen:

- Overdag laat je hem in lichtere ruimten slapen.
- Maak het overdag niet overdreven stil in huis. Je kunt rustig de radio aandoen en stofzuigen.
- Houd het 's nachts donker en stil.
- Doe een schemerlampje aan als je baby 's nachts wakker wordt.
- Maak het 's nachts niet te gezellig.
- Maak je baby overdag tijdig wakker voor de voeding.
- Heeft je baby de aanbevolen hoeveelheid voeding binnen voor de dag, laat hem 's nachts dan zo lang mogelijk slapen. Overleg bij twijfel op het consultatiebureau.

Het moeilijke uurtje tussen de tweede en tiende week, maar vooral ronde de zesde week is dat de baby vaak tussen vijf en elf uur 's avonds kan gaan huilen. Het is zo'n fase waarin de baby wakker is, maar zich gefrustreerd voelt. De piek ligt meestal rond 6 weken. Dit verdwijnt meestal na ongeveer drie maanden. Probeer te achterhalen wat je baby frustreert (een vieze luijer? Honger? Aandacht?), troost hem en leg hem dan weer in zijn bedje.

### ***Voorkeurshouding***

Als je baby een groot deel van de tijd zijn hoofdje naar één bepaalde kant heeft gedraaid, dan kunnen we spreken van een voorkeurshouding. Het gevolg van een voorkeurshouding is dat het hoofdje aan de voorkeurskant wordt afgeplat. Zo ontstaat er asymmetrie. Deze asymmetrie heeft verder geen invloed op de gezondheid of de hersengroei van je baby, het is puur een cosmetisch probleem.

Het hoofdje groeit de eerste drie maanden het snelst en de schedel is dan nog zacht. Je baby loopt daarom in deze maanden het grootste risico op een afgeplat hoofdje als hij een voorkeurshouding ontwikkelt. Daarom is het van belang dat je vanaf de geboorte let op het ontstaan van een voorkeurshouding. Voorkomen is nog altijd makkelijker dan genezen. Een voorkeurshouding heeft meestal geen oorzaak. Soms is dit wel het geval en dan is er dus iets anders aan de hand. In dat geval gaat dit verhaal niet op en word je op het consultatiebureau direct doorverwezen naar de huisarts.

### **Hoe kun je de ontwikkeling van een voorkeurshouding voorkomen?**

Je baby mag de eerste twee weken afwisselend op de rechter- en de linkerzij liggen. Om te onthouden welke kant je kind het laatst heeft gelegen, kun je een knuffeltje of een ander merkteken in het bedje aan die kant neerleggen, als je je baby uit zijn bedje neemt. Na twee weken is het van belang dat je je kindje alleen nog maar op de rug legt, in verband met wiegedoodpreventie. Als je baby op zijn rugje ligt, leg je het hoofdje afwisselend naar links of naar rechts gedraaid. Overdag mag hij onder toezicht op zijn zij slapen.



Let er ook op dat je, als je baby in de box ligt, de omgeving afwisselt. Op die manier komen de licht- en geluidsprakkers van verschillende kanten, waardoor je kindje ook zijn hoofdje afwisselend naar andere kanten draait. Verder is het van belang dat je voor voldoende bewegingsruimte zorgt en je kind niet te lang in de maxicosi laat liggen. Onder toezicht mag hij af en toe spelen, terwijl hij op zijn buikje ligt. Zorg er ook voor dat je je baby afwisselend links en rechts liggend voedt. Leer je kind wat recht is, door recht voor hem te gaan staan bij het voeteneind als je hem verzorgt en verschoont en door voor hem te gaan zitten als hij op zijn buikje speelt.

### ***Mijn baby heeft toch een voorkeurshouding ontwikkeld, wat nu?***

Als je kind toch een voorkeurshouding ontwikkelt, dan is het van belang dat je de niet-voorkeurskant stimuleert. Dit doe je door deze kant interessant te maken om naar te kijken. Laat bijvoorbeeld daar het licht vandaan komen, laat felle kleurtjes zien, leg daar de speeltjes neer of ga zelf aan die kant van je baby zitten. Dit kan zowel in de box als het bedje. Let wel op de veiligheid van de slaapomgeving als je veranderingen aanbrengt. Verder kun je nog het hoofdje van je baby, als hij slaapt, voorzichtig de kant opdraaien van de niet-voorkeurskant. Als je je kindje optilt, kun je hem zo dragen dat hij aan de goede kant ligt, door hem bijvoorbeeld op één arm voor je te draaien. Ook de flesvoeding geef je zo, dat je kind naar de niet-voorkeurskant moet draaien om jou te kunnen zien. Bij borstvoeding gaat dit natuurlijk niet op, omdat je regelmatig van borst moet verwisselen. Ga bij het verzorgen en verschonen zo staan dat je kind naar de niet-voorkeurskant moet draaien om jou te kunnen zien. Soms is een voorkeurshouding hardnekkig en moeilijk te corrigeren. Het kan zijn dat er dan hulp van een kinderfysiotherapeut nodig is.

Gebruik nooit fixatiemiddelen, tenzij de arts je dit in dit geval adviseert. Gebruik ook nooit kussentjes of opgerolde handdoekjes om je kindje in de gewenste houding te houden, in verband met wiegedoodpreventie.

### **Wat is er te doen aan een afgeplat hoofdje?**

Als het hoofdje inmiddels erg plat is geworden, is daar nog wel iets aan te doen. Je kind zal dan een redressiehelm moeten dragen. Deze helm moet je kindje dan vrijwel de hele dag en ook 's nachts dragen, gedurende een periode van zes maanden. Deze behandeling is onder andere mogelijk in Amsterdam, Rotterdam en Tilburg. Het cosmetische resultaat van een dergelijke behandeling is goed, maar de meningen over de gevolgen voor je kind zijn verdeeld. Laat je daarom goed hierover informeren, mocht je het advies voor een dergelijke behandeling krijgen.



## **Maand 4 tot maand 8**

De eerste drie maanden waren wat onrustig, maar vanaf de vierde maand komt er een rustigere periode aan. Veel baby's gaan vanaf drie maanden 's nachts doorslapen. Als je baby voldoende eet/drinkt, slaapt hij 's nachts vaak beter door. Een wam badje 's avonds kan ook helpen. Door hem een vast eetpatroon aan te wennen (meestal vijf keer per dag, zal de baby dus ook 's nachts beter slapen. Vanaf zes maanden volgt je baby praktisch hetzelfde dag- en nachtritme als volwassenen, alleen met veel meer slaap. Hij slaapt dan 's nachts bijna twaalf uur. Overdag heeft hij dan nog twee à drie slaapjes.

## **Maand 8 tot 1 jaar**

Je baby slaapt nu rond de 14 à 16 uur. Tot een jaar hebben de meeste baby's nog behoefte aan twee slaapjes. Veel kinderen zetten dit nog een tijdje door.