

# SLAAP KINDJE SLAAP

## HET SLAAPGEDRAG VAN BABY'S

Slapen is (net als eten en drinken) een primaire levensbehoefte. We slapen een derde deel van ons gehele leven, wat neerkomt op een gemiddelde van 25 jaar (Smith & Wegener, 2003)! Ook voor baby's is slaap ontzettend belangrijk. Lees hier meer over het slaapgedrag van baby's.

### Baby's en hun ritmes

Net zoals het afstemmen van de behoefte van een baby op het gebied van voeding, is het een zoektocht hoeveel slaap een baby nodig heeft. Er zijn richtlijnen en gemiddelden, maar.. Iedere baby is anders en daarmee ook zijn/haar behoeften. Daar komt bij dat het steeds verandert; lijkt een baby net een ritme te pakken te hebben, opeens heeft hij meer/minder slaap nodig.

*Een richtlijn (Molenaar, 2018):*

Leeftijd	Totale slaap	Slaapjes overdag	Slaap 's nachts	Wakkertijd
3-6 maanden	14- 15 uur	3-4 slaapjes	+/- 11uur	90 min
6-8 maanden	14- 15 uur	3 slaapjes	+/- 11uur	90-180 min
8-12 maanden	14- 15 uur	2 slaapjes	+/- 11uur	120-180-240 min

### Onrustige baby's

Als baby's onrustig zijn, is dat voor ouders en verzorgers soms erg lastig. We willen de baby graag helpen, maar weten niet altijd hoe. Als dat lang aanhoudt, kan er behoorlijk wat frustratie ontstaan. Het is voor de hand liggend om de meest aannemelijke redenen als eerst te bekijken en waar mogelijk uit te sluiten (Molenaar, 2018):



- Honger;
- Een vieze luier;
- Temperatuur (heeft hij/zij het te warm/te koud?);
- Eenzaamheid/geborgenheid (ook wel 'huidhonger', scheidingsangst of eenkennigheid);
- Moe zijn (het is belangrijk scherp te zijn op de eerste signalen van vermoeidheid. Niet iedere baby geeft dit even duidelijk aan. Mogelijk zie je ze bij de baby over het hoofd, waarna hij/zij juist overactief wordt);
- Overprikkeld zijn;

- Overig mogelijkheden: ziek zijn, obstipatie, spruw, maag-/darmkrampjes, reflux, trauma, allergie, enzovoorts.

Dat is nogal een lijst. Eén van de duidelijkste kenmerken van onrust is slecht slapen. Dit kan zich uiten in korte slaapjes, soms helemaal niet slapen overdag, moeilijk in slaap vallen of huilend wakker worden.

### R-R-R (Rust, Reinheid, Regelmaat)

In een notendop betekent dit dat je de dag voorspelbaar laat verlopen. Zorg ervoor dat dingen op een zelfde manier in een zelfde volgorde verlopen. Hierdoor krijgt de baby rust en een duidelijk ritme en zal de baby een stuk contentter zijn.

### Slaapsignalen

Nog even over de eerste signalen van vermoeidheid. Hoe kun je deze zien? Signalen die baby's laten zien bij vermoeidheid kunnen als volgt zijn: wrijven in de ogen, het hebben van rode wangen/oortjes/wenkbrauwen, jengelen of huilen, zuigen op handjes of speen, gapen, wegstaren of juist drukker worden.



*Hoe belangrijk slaap is, blijkt uit het feit dat een mens langer zonder voedsel kan overleven, dan zonder slaap.*

### Meer weten?

Wil je meer weten over de babyontwikkeling? Bekijk ons aanbod van babytrainingen of neem dan contact op met een van onze adviseurs of trainers.



**Lynn Adelmeijer**

**Trainer Jonge Kind**

06 – 25 67 90 62

[l.adelmeijer@edux.nl](mailto:l.adelmeijer@edux.nl)

### Literatuurlijst

Molenaar, S. (2018). *Baby in een droomritme* (15de ed., Vol. 2019). Van Haren Publishing.

Smith M.T., & Wegener S.T. (2003). Measures of sleep: The Insomnia Severity Index, Medical Outcomes Study (MOS) Sleep Scale, Pittsburgh Sleep Diary (PSD), and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Arthritis Rheum*, 49(5), 184-196.