

MEER KANS OP EEN SLAPENDE BABY



WAAR MAG JE OP LETTEN?

Een rustig lijfje

Zoek uit of er geen onruststokers zijn zoals darmen, reflux, oorpijn of doorkomende tanden. Vastzittende wervels na een geboorte geven ook veel last. Eerst hieraan werken en dan pas wennen aan slaap

Een ontspannen ouder kan beter anticiperen op zijn baby. Er is meer energie en meer ruimte om er te zijn voor je kind wat je baby direct het vertrouwen geeft dat jij er voor hem bent. Zorgen voor jezelf is altijd essentieel als je je baby wilt begeleiden

Ontspannen ouders

Een verwerkte geboorte

Een geboorte is overweldigend voor je baby en hij wil hier graag in gezien worden. Praat erover met/tegen je kindje en erken zijn ervaringen

Voldoende slaapdrang

Goede randvoorwaarden

Voldoende daglicht bij wakker zijn, donker bij slapen, warmte, nabijheid, voeding, rust en veiligheid. Bescherming tegen overvloed aan prikkels

Niet te lang wakker en niet te kort, kijkend naar de lengte van wakker zijn, niet naar de lengte van slaapjes. Passend bij de leeftijd, om oververmoeid te voorkomen

Een vertrouwde slaapplek

Kies maximaal 3 slaapplekken: wiegje, draagzak, kindervagen. Zo is er snel herkenning en dat geeft rust

Ruimte voor uiten van emoties

Baby's mogen huilen, in de armen van papa en mama. Dat is communicatie. Durf het aan, geef ruimte zonder te willen sussen en oplossen. Dat lucht je kindje op en geeft ontspanning.

Geborgenheid

Je baby wil bij jou zijn en dat is normaal. Geef het vertrouwen dat je er bent, ook tijdens slaap.