



## Slaapplan

- **(introductie)**

Lieve Eva,

Graag stel ik me aan je voor. Mijn naam is Tugçe en ik help ouders waarbij de kindjes (nog) niet zelfstandig in slaap kunnen vallen of moeite hebben om zelfstandig te slapen, waardoor ook jullie met een fijn gevoel kunnen slapen. In het logboek wat je mij hebt gestuurd, heb ik gelezen dat jullie dochter Madelief van 10 maanden een goede slaper is, met een beetje hulp van de moeder. Ze wilt graag aan de borst voordat ze in slaapt valt en als Madelief 's nachts even wakker wordt, wilt ze ook graag aan de borst om verder kunnen te slapen. Madelief doet overdag nog 2 slaapjes, waarvan 1 lang dutje 's ochtends 1 kort dutje 's middags.

- **(Achtergrond informatie over slaap)**

Slaap is een belangrijk onderdeel in ons leven, zo ook bij baby's. De hoofdfunctie van slaap, is het herstellen van de activiteiten die wij overdag doen. Bij baby's is het belangrijk dat zij voldoende slapen, omdat het goed is voor de ontwikkeling en groei. Tijdens een slaapcyclus doorloopt een kindje 5 verschillende slaapcyclussen:

1 : hele lichte slaap (non-remslaap)

2: lichte slaap (non-remslaap)

3: diepe slaap (non-remslaap)

4: diepste slaap ( non-remslaap)

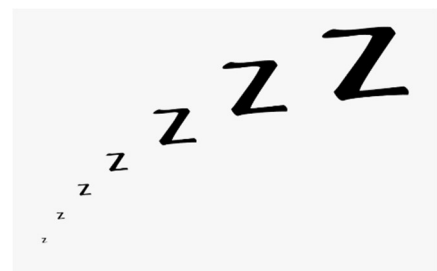
5: Remslaap

Wat mij is opgevallen, is dat Madelief moeite heeft om zelfstandig in slaap te vallen, omdat ze gewend is geraakt om aan de borst in slaap te vallen en mocht ze 's nachts wakker worden tussen haar cyclussen door, dan heeft ze ook de borst nodig om in slaap te vallen. Deze gewoonte waarbij ze afhankelijk is van de borst heet (afhankelijke slaapassociatie). Het is belangrijk dat Madelief op tijd in bed gelegd wordt.

Ik ga jullie er bij helpen, dat Madelief zonder de borst zelfstandig in slaap kan vallen! Het vergt wel geduld en doorzettingsvermogen, maar daar heb ik bij jullie alle vertrouwen in!

- **(Slaapomgeving)**

Het is belangrijk dat Madelief haar dutjes (overdag en 's nachts) in haar ledikant op haar eigen slaapkamer doet waar het donker is. In een donkere kamer kan Madelief eerder in slaap vallen omdat het slaaphormoon melatonine vrij komt wat Madelief slaperig maakt. Ook is het belangrijk dat er zo min mogelijk speelgoed in haar slaapkamer is, want dat zou anders haar aandacht trekken, waardoor ze niet (gelijk) wilt slapen. Wat fijn is voor Madelief, dat jullie de voorspelbaarheid geven aan haar met jullie slaapritueel. 45 minuten voor haar slaaptijd bijvoorbeeld even douchen of in bad te gaan, vervolgens een boekje lezen waarbij jullie samen een momentje voor jullie zelf hebben en tot slot Madelief in bed leggen.



- **(Voeding)**

Wanneer je baby 10 maanden oud is, vormt de borst/flesvoeding een steeds minder groot deel van het menu. De maaltijden en tussendoortjes worden groter. Madelief kan nu bijna met de pot mee-eten. Hoe kan het voedingsschema van je baby van 10 maanden eruitzien. Hieronder volgt een voorbeeld van een voedingsschema van een baby van 10 maanden. Het is belangrijk dat je een ritme creëert bij de voeding overdag, zodat Madelief weet wanneer ze bijvoorbeeld een fruithapje krijgt of tijdens de lunch haar brood. Mochten jullie inhoudelijke vragen hebben hoeveel maaltijden, welke maaltijden, flesvoeding etc, dan kunnen jullie contact opnemen met het consultatiebureau. Het consultatiebureau kunnen jullie er goed bij helpen!

#### Voedingsschema baby 10 maanden

- Ontbijt: Borstvoeding/flesvoeding eventueel een stuk boterham met beleg.
- Tussendoor: fruithapje met wat lauw water of thee.
- Lunch: boterham met beleg en water of thee en eventueel borstvoeding/flesvoeding.
- Tussendoor: borstvoeding/flesvoeding of een rijst wafel, soepstengel, knabbels met water of thee.
- Avondeten: rijst en groente met water.
- Voor het slapen gaan: borstvoeding/flesvoeding.

- **(Slaapschema)**

Madelief slaapt ongeveer 12-15 uur per dag, waarvan 2.5 uur slaap overdag. Het is belangrijk dat Madelief niet meer dan 2,5 uur overdag slaapt, anders kan ze 's avonds moeite hebben om in slaap te komen. De periode dat Madelief na haar middagslaapje wakker is, zal tussen de 3-4,5 uur zijn. Ik ga jullie helpen om een goed slaapschema te maken voor Madelief, zodat ze ritme krijgt in haar slaappatroon.

- 07:00 uur opstaan.
- 09:15-10:00 uur dutje 1 is een korte dutje.
- 12:30-14:00 uur dutje 2 is een lange dutje.
- 19:00/19:30 uur naar bed.

- **(Het plan)**

Madelief kan goed slapen, behalve in het begin als ze wakker in bed gelegd wordt en als ze 's nachts wakker wordt tussen een slaapcyclus. Ze heeft de borst nodig om in slaap te vallen. De bedoeling van het plan is, dat we Madelief langzamerhand op een liefdevolle manier, in slaap laten vallen en het aan de borst verminderen tot dat ze zelfstandig in slaap valt. Probeer hetzelfde ritme aan de houden qua voeding, slapen, spelen en knuffelen. De voorspelbaarheid zal Madelief goed doen en veiligheid geven.

- **(Slaapmethode)**

De slaapmethode die we gaan toepassen om Madelief zelfstandig in slaap te krijgen zonder dat ze aan borst hoeft, doen we op een liefdevolle manier waarbij er weinig tranen vallen. We gaan stap voor stap samen door de methode heen.

Het is bedtijd en jullie hebben het bedtijdritueel er voor gedaan. Nu krijgt Madelief de borst om in slaap te vallen. Als jullie merken dat de ogen bijna dicht gaan en Madelief langzamer drinkt, haal je de borst rustig uit haar mond en is ze in slaap gevallen in je armen. Daarna proberen jullie haar rustig weg te leggen in haar ledikant. Mocht ze wakker worden of huilerig zijn, dan kunnen jullie dit opnieuw herhalen. Het kan zijn dat jullie dit een aantal keren herhalen, maar dit gaat naar mate de tijd vordert, steeds beter!

Als het goed is, slaapt Madelief zonder borst in je armen. Bij deze stap gaan we Madelief in haar eigen ledikant laten slapen, zonder dat ze borst nodig heeft om in slaap te komen. Voordat je Madelief in haar eigen ledikant legt, geef je de borst en leg je haar slaperig in haar eigen ledikant. Als Madelief opgegeven moment wakker wordt of gaat huilen pak je haar weer op en probeer je haar te troosten in je armen. Als ze niet getroost wilt worden of ze blijft (erg) huilen, dan geef je opnieuw de borst zodat ze rustig wordt en weer probeer te slapen in je armen. Lukt het troosten wel, dan kun je haar rustig in haar ledikant leggen en hoef je op dit moment niet de borst te geven. In haar eigen ledikant kun je rustig of haar buik aaien. Het is wel fijn voor Madelief dat als ze wakker wordt dat het in haar eigen kamer is en niet in een ander kamer (bijv. de woonkamer). Het kan zijn dat ze dan moeilijk in slaap valt, omdat haar slaapkamer de plek is om te slapen voor haar.

Bij deze stap gaan we proberen dat Madelief geen borst krijgt voor het slapen en 's nachts als zij wakker wordt. Mocht ze huilen in haar ledikant, dan ga je naar haar kamer, pak je haar op en ga je haar in je armen troosten. Mocht ze bijna in je armen gaan slapen, dan leg je haar weer in haar ledikant. Herhaal dit totdat zij rustig in slaap is gevallen. Mocht dit lukken kunnen moeder en vader zich hierin afwisselen. Lukt dit nog niet, dan kan de moeder nog even de baby hierin ondersteunen en dit vaker doen.

Bij de laatste stap probeer je Madelief vanuit haar ledikant te troosten en niet op te tillen.

- **(Conclusie)**

We gaan er naar toe werken dat Madelief zelfstandig in slaap kan vallen, zowel overdags als 's nachts. Met behulp van de slaapmethode hierboven, gaan jullie aan de slag. Het is belangrijk dat jullie overdag een voorspelbaar ritme aanhouden voor Madelief, wat te maken heeft met voeding, spelen en natuurlijk slapen. Het is een liefdevolle methode, welke geduld en doorzettingsvermogen vraagt van de ouders. Op een gegeven moment zal Madelief lekker slapen en jullie als ouders ook! Mochten jullie (tussendoor) nog vragen hebben, dan kunnen jullie mij altijd een bericht sturen!

Ik heb er alle vertrouwen in dat dit goed gaat komen!

Veel succes en liefs Tugce

