

Praktisch slaapplan – informatie voor ouders

U ontvangt deze informatie omdat in overleg met de kinderarts, verpleegkundige en/of pedagogisch medewerkster en u als ouder besloten is te starten met het praktisch slaapplan.

Huilen baby

Een baby mag best kort huilen. Veel baby's hebben een zogenoemd 'inslaaphuiltje'. Ook zijn er baby's die de overgang naar de verschillende slaapcycli wat moeilijk kunnen maken en zich even melden. De verpleegkundige of pedagogisch medewerkster kan u meer informatie geven over deze verschillende slaapcycli. Lang huilen geeft echter stress, is schadelijk voor de ontwikkeling en het hechtingsproces tussen u en uw baby.

Doel van het slaapplan

Het doel van het slaapplan is dat uw baby leert zelf in slaap te vallen door middel van een vast ritueel rondom het slapen gaan. Hiermee kan al gestart worden als een baby nog heel jong is. Samen zoeken we naar de balans tussen oppakken, troosten en de baby de kans te geven om zelf in slaap te vallen. De baby bij elk geluidje oppakken is niet raadzaam, omdat hij dan geen rust kan vinden.

Het slaapplan

Leg uw baby bij de eerste tekenen van vermoeidheid wakker in bed om te gaan slapen.

Een baby die gewend is uit zichzelf in slaap te vallen voldoet aan de eigen slaapbehoefte en wordt uitgerust wakker. Zoals gezegd kunnen baby's soms vijf tot tien minuten huilen of jengelen, om dan vervolgens van het ene op het andere moment in slaap te vallen. Zorg voor een kort en herkenbaar ritueel rondom het naar bed gaan.

Het slaapplan stap voor stap

Voor een baby is het belangrijk dat elke verzorger, of dit nu een ouder, verpleegkundige of pedagogisch medewerker is, hem op dezelfde manier benadert en troost. Verschillende manieren en benaderingen zorgen voor verwarring en stress.

- Benoem duidelijk dat u ziet dat hij moe is en dat het tijd is om te gaan slapen.
- Maak het bed laag op. Stop de baby met de deken strak in, dit geeft een gevoel van geborgenheid.

Wat te doen als uw baby huilt bij het naar bed brengen of tussentijds wakker wordt? Overtuig u zelf ervan dat er geen sprake is van een fysiek ongemak (vieze luiers, spugen, darmkrampjes enz.)

- Kan uw baby zichzelf niet troosten, ga dan na vijf minuten naar hem toe. Zorg dat u rustig en ontspannen bent, de baby voelt uw stemming namelijk haarfijn aan.
- Probeer uw baby in bed te troosten. Bied begrenzing aan (één hand op het hoofd, één hand op de buik) en biedt een speen aan als hij daar behoefte aan heeft.
- Praat rustig met uw baby, laat hem weten dat er iemand is die voor hem zorgt. Vermijd te veel oogcontact omdat het dan moeilijker wordt om het contact te verbreken.
- Verlaat vervolgens weer de kamer, OOK ALS UW BABY NOG HUILT.
- Luister goed naar het huilen, hoe klinkt het, vallen er pauzes en hoelang duren deze. Valt er een pauze, laat dan de vijf minuten opnieuw ingaan. Op deze manier wordt de eigen wijze van in slaap vallen niet doorbroken.

- Deze 'procedure' wordt vier á vijf keer gevolgd. Lukt het uw baby niet om in slaap te vallen, haal hem dan uit bed om te troosten.
- Begin de 'procedure' van voor af aan zodra uw baby weer in slaap lijkt te vallen.

Laat uw baby in geen geval een half uur huilen. Dit zorgt bij iedereen voor onnodige stress. Het doel is dat uw baby zelf leert in slaap te vallen. Maar wel met het vertrouwen dat er iemand is die voor hem zorgt en dat hij niet in de steek gelaten wordt.

Deze aanpak kost veel tijd en energie van zowel ouders als hulpverleners. Op langere termijn levert het echter veel energie op!

Tot slot

Deze folder betreft een algemene voorlichting en is bedoeld als extra informatie naast het gesprek met uw behandelend kinderarts. Bijzondere omstandigheden kunnen tot wijzigingen aanleiding geven. Dit zal altijd door uw behandelend kinderarts aan u kenbaar gemaakt worden.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de afdeling kindergeneeskunde of polikliniek kindergeneeskunde.

Verpleegafdeling kindergeneeskunde

Telefoonnummer 088 708 31 20

Polikliniek kindergeneeskunde

Telefoonnummer 088 708 31 20