



www.inekevanstraeten.nl 06-41565997

Het Vriendelijke Slaapplan

Het slaapplan is bedoeld voor jonge baby's die wat hulp kunnen gebruiken om te leren slapen.

De eerste vier weken gaat het slapen van baby's vaak vanzelf. Ze worden wakker, drinken, zijn soms nog even wakker en vallen dan in slaap. Rond de vier weken gaat het slapen niet altijd meer zo vanzelfsprekend. Sommige baby's geven niet altijd duidelijke moeheidssignalen. Ze gapen even en kijken daarna weer met grote ogen om zich heen. Als ouders moeheid van hun baby missen, kan dat betekenen dat hun baby slaapjes mist, steeds vermoeider wordt en nog moeilijker gaat slapen.

Ik leer ouders met een slaapritueel en een stappenplan hoe ze de baby kunnen leren om uiteindelijk zelf beter in slaap te vallen en in slaap te blijven.

Uitgangspunt bij het vriendelijke slaapplan is de baby niet te laten huilen (behalve jengelen) en de baby genoeg te laten slapen want een uitgeruste baby slaapt beter. De beste hulpmiddelen bij het Slaapplan zijn een skippybal en een draagdoek of draagzak.

Bij de allereerste moeheidssignalen van de baby (gapen, wegkijken, druk bewegen en jengelen) beginnen de ouders met een slaapritueel. Ze gaan meteen zacht en langzaam praten, maken geen direct oogcontact meer met hun baby, nemen de baby stevig in hun armen met een hand stevig op het hoofdje, wiegen (op de skippybal) en maken een stevig ssshhh geluid. Vaak vecht de baby tegen de slaap maar na tien minuten voel je de ademhaling vaak rustiger worden. Als de baby rustig is, kun je hem voorzichtig wegleggen.

Als jullie baby moeilijk in slaap valt of in slaap blijft, kunnen jullie me laten komen voor een slaapconsult. Ik oefen met jullie het slaapritueel en laat met het stappenplan zien hoe jullie je baby kunnen leren om beter te slapen.