



# De ouder die dit weet, begint anders



*Wat je al vóór de geboorte kunt weten over slaap in de eerste weken*

Tijdens een zwangerschap gaat veel aandacht uit naar de bevalling, voeding, de babykamer en de uitzet. Logisch ook.

Maar wat veel ouders pas later ontdekken, is hoeveel verschil het maakt als je je al vóór de geboorte verdiept in slaap.

Niet omdat een baby meteen goed moet slapen. Wel omdat het rust geeft als je begrijpt wat normaal is, wat je kunt verwachten en hoe je vanaf het begin houvast kunt bieden.

Veel onzekerheid ontstaat niet doordat ouders iets verkeerd doen, maar doordat ze pas informatie krijgen als ze al moe en zoekend zijn.

Deze gids is geschreven voor zwangeren en aanstaande ouders die niet willen afwachten tot het misloopt, maar zich graag goed voorbereiden.

## Over mij



Ik ben Melanie. Kinderslaapcoach en gastouder in Apeldoorn, met meer dan 25 jaar ervaring met jonge kinderen en hun ouders.

Mijn achtergrond ligt in Montessori, onvoorwaardelijk ouderschap en geweldloze communicatie. Dat klinkt misschien als een lijst, maar het komt neer op één overtuiging: een kind gedijt het best bij ouders die weten waar ze voor staan.

Slaap is daar geen uitzondering op. Het is een vaardigheid die je kind leert en jij bent degene die dat proces leidt. Niet met een strak schema of een methode die niet bij je past, maar op een manier die klopt met wie jij bent als ouder.

Ik help je om dat vertrouwen te vinden, vóórdát de vermoeidheid toeslaat.

# Wanneer de eerste drukte voorbij is

In de eerste week is er vaak veel ondersteuning. De kraamzorg helpt mee, denkt vooruit en brengt structuur in de dag. Er is iemand die meekijkt bij het voeden, verschonen, rusten en slapen. Dat geeft houvast. Maar daarna wordt het vaak stiller.

De kraamweek is voorbij. Het bezoek komt minder vaak. En ineens zijn jullie zelf degene die moeten voelen, kiezen en bijsturen.

Juist dan komen vaak de vragen. Waarom slaapt een baby overdag soms beter dan 's nachts? Is het helpend om al iets van ritme aan te bieden? Hoe weet je wanneer je baby moe is? Wat is normaal in deze fase?

Dat zijn geen rare vragen. Dat zijn logische vragen.





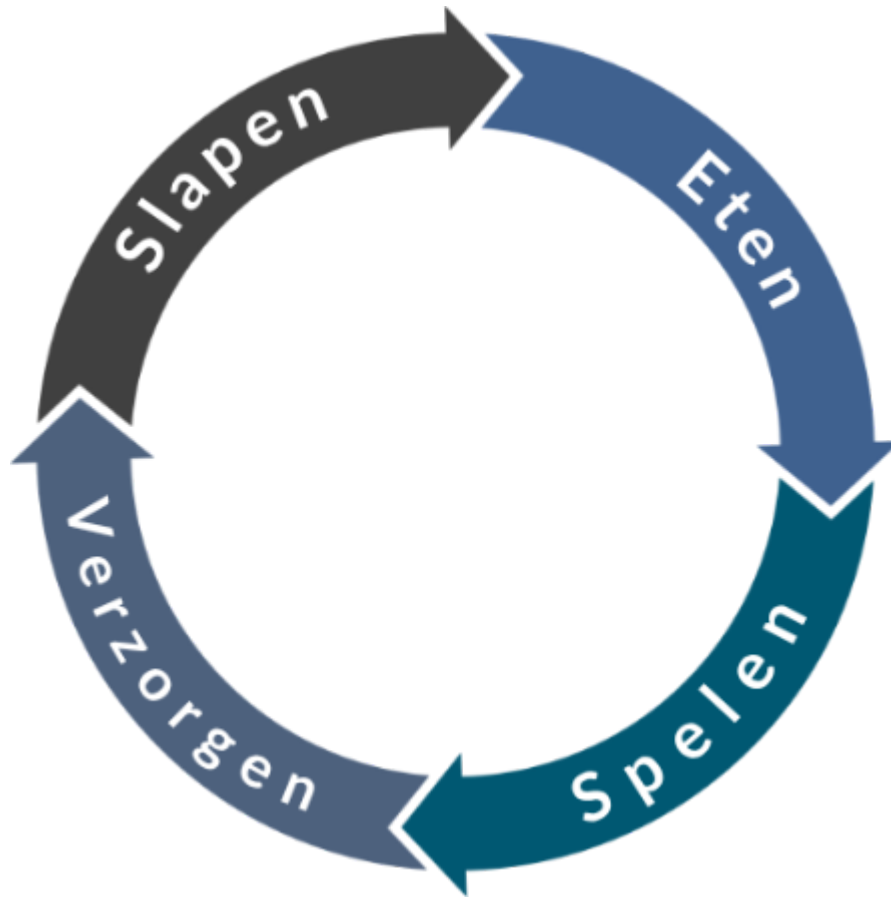
# Waarom dag en nacht nog niet vanzelf gescheiden zijn

In de buik leefde jullie baby in een heel ander ritme. Er was voortdurend beweging, warmte en geluid. Het verschil tussen dag en nacht was daar veel minder duidelijk.

Daarom is het heel normaal dat een pasgeboren baby nog niet meteen een helder dag en nachtritme heeft. Dat biologische ritme is in ontwikkeling en ontstaat stap voor stap.

Ook slapen jonge baby's nog in korte slaapcycli. Soms duurt een slaapje twintig minuten, soms veertig, soms langer. Na zo'n cyclus wordt een baby vaak even licht wakker.

Dat hoort bij deze fase. Slapen is in de eerste maanden nog volop in ontwikkeling en groeit langzaam mee met de leeftijd van je baby.



# Wat in deze fase wél helpt

Een jonge baby kent nog geen klok. Wat een baby wel leert, is herkenning.

Als bepaalde dingen vaak in dezelfde volgorde gebeuren, geeft dat rust. Niet omdat alles strak moet, maar omdat herhaling voorspelbaar voelt.

Een eenvoudige volgorde kan bijvoorbeeld zijn: wakker worden, voeden, even spelen, verzorgen en daarna weer slapen.

Die volgorde hoeft niet perfect te verlopen.

Het gaat erom dat jullie baby steeds meer gaat herkennen wat er meestal volgt.

# Kleine gewoontes geven veel houvast

Ook kleine, vaste handelingen kunnen helpen.

Steeds op dezelfde plek een slaapzakje aantrekken. De gordijnen iets dimmen. Je baby rustig vasthouden. Een eenvoudig slaapritueelje herhalen.

Voor een jonge baby zijn dat duidelijke signalen.

Het lichaam leert als het ware: dit moment herken ik, nu mag ik tot rust komen.

Dat geeft niet alleen veiligheid voor jullie baby, maar vaak ook meer rust in huis.





# Wakkertijden: wanneer is een baby echt moe

Veel ouders horen vooral dat baby's veel slapen.

Maar hoeveel dat precies is, en hoe lang een jonge baby wakker kan zijn, wordt vaak pas duidelijk als het al onrustig loopt.

De wakkertijd is de tijd tussen twee slaapmomenten in. In die periode bouwt het lichaam slaapdruk op.

Is een baby te kort wakker, dan is hij vaak nog niet slaperig genoeg. Is een baby te lang wakker, dan raakt hij juist oververmoeid.

Beide maken inslapen lastiger.

Juist daarom helpt het om niet alleen naar signalen te kijken, maar ook globaal te weten hoe lang je baby al wakker is.

# Richtlijn voor de eerste weken

0 tot 6  
weken

Wakkertijd: ongeveer 45–60 minuten

Slaap per 24 uur: ongeveer 14–18 uur

Aantal dutjes: vaak 5–6

6 tot 12  
weken

Wakkertijd: ongeveer 60–75 minuten

Slaap per 24 uur: ongeveer 14–17 uur

Aantal dutjes: vaak 4–6

12 tot 18  
weken

Wakkertijd: ongeveer 75–90 minuten

Slaap per 24 uur: ongeveer 14–16 uur

Aantal dutjes: vaak 4–5

Dit zijn richtlijnen, geen regels. Iedere baby is anders. Het doel van deze tijden is niet om strak op de klok te leven, maar om beter te herkennen wanneer het tijd is om weer richting slaap te gaan.

# Wat je hiervan vooral mag onthouden

- ♥ Je baby hoeft nog geen ritme te hebben zoals een oudere baby dat heeft.
- ♥ Korte slaapjes zijn normaal.
- ♥ Een onrustige avond betekent niet meteen dat er iets misgaat.
- ♥ Herhaling helpt.
- ♥ Wakkertijden helpen.
- ♥ Rust zit vaak in kleine, eenvoudige dingen die steeds terugkomen.

Mijn aanpak is gebaseerd op liefdevolle leiderschap en Montessori: jij leert je kind de vaardigheid om zelf te slapen, op een manier die bij jullie past.

En misschien wel het belangrijkste: niet alles is maakbaar, maar jullie kunnen als ouders wel degelijk veel doen om slaap en ontspanning te ondersteunen.





# Juist daarom is voorbereiding zo waardevol

Als je al vóór de geboorte begrijpt hoe slapen in de eerste maanden werkt, herken je sneller wat normaal is en zie je eerder wat je baby nodig heeft. Dat helpt om kleine gewoonten vanaf het begin in goede banen te leiden.

Niet alles is te sturen. Sommige baby's zijn gevoeliger, alerter of sneller overprikkeld, maar een goede basis maakt vaak wél verschil.

Soms is goede uitleg al genoeg om met vertrouwen verder te gaan. Maar er zijn ook momenten waarop het prettig is om even samen te kijken naar jullie eigen situatie.

Iedere baby en ieder gezin is anders, en soms helpt het om daar gericht bij stil te staan.

Daarom zijn er twee manieren om verder te bouwen aan een rustige start:



# Persoonlijke begeleiding

Wil je het vanaf het begin goed aanpakken, dan kan dit pakket helpend zijn. Je krijgt een persoonlijk gesprek waarin jullie situatie rustig wordt doorgenomen. Op basis daarvan wordt een plan opgesteld dat aansluit bij jullie baby en jullie gezin.

Daarna is er de mogelijkheid om vragen te stellen tot je kindje vier maanden is. In die periode werken we samen aan een stevig fundament waarop je verder kunt bouwen.

Voor ouders die niet alleen willen lezen, maar ook begeleiding willen bij het leggen van een goede basis.

## Zelf aan de slag

Wil je zelf de regie nemen en stap voor stap werken aan een goede basis voor de slaap van je baby, dan kun je zelfstandig aan de slag met dit pakket.

Je krijgt dezelfde kennis en uitleg als in het persoonlijke traject, aangevuld met praktische invulbladen, reflectiekaartjes en duidelijke stappen om zelf een plan te maken dat past bij jullie situatie. Zo weet je wat je kunt doen in verschillende fases en kun je met vertrouwen verder bouwen aan het slapen van je baby.

Voor ouders die zelfstandig willen werken, maar wel willen beschikken over een compleet en doordacht pakket.



Op de website staat het volledige aanbod met een duidelijke uitleg van de trajecten en de bijbehorende prijzen. Daar kun je rustig bekijken wat het beste past bij jullie situatie.

# Contact

Heb je een vraag over het slapen van je baby, twijfel je ergens over of wil je even overleggen?



Je bent van harte welkom om contact op te nemen.  
Soms is één korte vraag al genoeg om weer verder te kunnen.

En soms is het prettig om samen even naar jullie situatie te kijken. In beide gevallen denk ik graag met jullie mee.

E-mail

[info@selakinderslaap.nl](mailto:info@selakinderslaap.nl)

Telefoonnummer:

06 - 1180 0993

Website

[www.selakinderslaap.nl](http://www.selakinderslaap.nl)

Instagram:

[@selakinderslaap](https://www.instagram.com/selakinderslaap)

