



# Slapen

## 0-6 maanden



GGD Regio Nijmegen



**Het slaap-waakritme van een pasgeboren baby kan onrustig zijn. Dat is normaal, want pasgeborenen kennen het verschil niet tussen dag en nacht. Vaak hebben ze ook nog een nachtvoeding nodig. Na ongeveer een maand gaan baby's 's nachts meer slapen dan overdag en ontwikkelen ze een goed slaap-waakritme. Sommige baby's hebben daarbij hulp nodig. Meer daarover leest u in deze folder.**

### **Slapen naar behoefte**

De eerste maanden na de geboorte slapen de meeste baby's precies het aantal uren dat ze nodig hebben. Je ziet wel verschillen: je hebt echte slaapkoppen, maar ook baby's die meer wakker zijn. Bij een goed ritme hoeft dit niet te veranderen.

### **Regelmatig ritme**

De meeste baby's hebben al gauw een goed slaap-waakritme te pakken: ze worden wakker, krijgen een voeding, er wordt nog wat met ze geknuffeld/gekletst of een spelletje gedaan, en tot slot is er een moment waarop ze even op zichzelf zijn, bijvoorbeeld in de box. Bij de eerste vermoeidheidssignalen (gapen, jengelen, in de oogjes wrijven, bleek worden of drukker worden), wordt de baby in bed gelegd en gaat weer slapen.

### **Onrustige baby's**

Sommige baby's hebben, door hun alertheid of onrust, moeite met het inslapen en doorslapen. Zij hebben wat extra hulp nodig om een goed slaap-waakritme aan te leren. Deze baby's kunnen veel huilen en ouders zijn er vaak erg druk mee. Soms zijn baby's zo wakker dat het lijkt alsof ze nauwelijks slaap nodig hebben. De vermoeidheidssignalen zijn niet meer goed waar te nemen. Dit gedrag ontstaat vaak door oververmoeidheid.

## Rust en regelmaat

Ook dat is goed voor te stellen: jonge baby's doen enorm veel nieuwe indrukken op. Stelt u zich eens voor wat uw kind plotseling allemaal hoort, ziet, voelt en meemaakt. Sommige baby's raken daarvan overprikkeld. Ze huilen meer en slapen slecht. In deze situatie is de eerste stap het uitbreiden van 'rust en regelmaat' voor uw baby:

- Leid een regelmatig leven met uw baby door vaste bed-, bad- en uitgaanstijden.
- Koppel de activiteiten van uw baby (zoals slapen en spelen) zo veel mogelijk aan een vaste plek. Op die manier ontstaan er patronen die uw baby al snel zal herkennen: slapen doe je in bed, spelen doe je in de box.
- Leg uw baby wakker in bed, zodat hij kan leren om zelf in slaap te komen.
- Stop uw baby lekker in, dat geeft een veilig geborgen gevoel. Bovendien heeft de baby zo geen last van zijn eigen maaierende armpjes of andere onrust.
- Een 'inslaaphuiltje' mag. Een kwartiertje is normaal, sommige kinderen hebben een halfuur nodig. Bent u ongerust, ga dan altijd even kijken.
- Haal de baby niet steeds uit bed als het eigenlijk slaaptijd is. Dat bevordert namelijk de onrust.
- Houd een eventuele nachtvoeding kort, en maak het niet te gezellig.

## Inbakeren

Als uw baby ondanks meer 'rust en regelmaat' toch onregelmatig blijft slapen, nog steeds onrustig en/of huilerig is (en hiervoor geen lichamelijke oorzaak te vinden is), dan kan 'inbakeren' uitkomst bieden. Vooral bij jonge baby's werkt het goed, blijkt uit onderzoek. De baby wordt dan voor het slapengaan in doeken gewikkeld. Het is een oud gebruik in een nieuw jasje. Het consultatiebureau kan met u kijken of dit in uw situatie een goede oplossing is, en u hierover adviseren.



## GGD Regio Nijmegen

### postadres

postbus 1120  
6501 BC Nijmegen

### bezoekadres

Groenewoudseweg 275  
6524 TV Nijmegen

telefoon (024) 329 71 11  
ggd@ggd-nijmegen.nl  
www.ggd-nijmegen.nl

## Vragen

Als u meer wilt weten over het slapen of niet slapen van uw baby, dan kunt u dit bespreken met de verpleegkundige op het consultatiebureau of u kunt binnenlopen tijdens het spreekuur. Ook kunt u ons bellen op (024) 329 71 11 op werkdagen tussen 08.30 en 14.00 uur.

## Meer informatie

- *Regelmaat brengt rust*, een handleiding voor het bieden van regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie.  
*Inbakeren brengt rust*, een handleiding voor het inbakeren van uw kind. Beide boekjes zijn te bestellen via: [www.debakermat.nl](http://www.debakermat.nl).
- *Huilen en troosten*, over hoe ouders kunnen omgaan met het 'gewone' huilen van een baby. Stichting La Leche League. Bestellen via telefoonnummer (0111) 413 189.
- *Kinderen met slaapproblemen*, werkboek voor ouders van kinderen van 6 maanden tot 6 jaar, R. Schregardus, uitgeverij Boom, Meppel/Amsterdam.