

STEPHANIE MOLENAAR

*Baby in een*  
**DROOMRITME**  
LEKKER SLAPEN ZONDER HUILEN

# INHOUD

<b>VOORWOORD</b>	<b>6</b>
<b>INHOUD</b>	<b>8</b>

---

## DEEL 1: DE BASIS

<b>1. ONRUSTIGE BABY</b>	<b>12</b>
Kenmerken van onrust	13
Huilen	17
Oorzaken van onrust en huilen	21
Baby's in een hokje	34
In 't kort: De onrustige baby	40

---

<b>2. SLAPEN</b>	<b>42</b>
Slaap, kindje slaap	43
Slaapradartjes	45
Een baby in dromenland	53
Slaapboosters	61
In 't kort: Slapen	67

---

## DEEL 2: WERKEN AAN SLAAP EN ONRUST

<b>3. HULPMIDDELEN</b>	<b>70</b>
Rust en regelmaat	72
Rituelen en onafhankelijke slaapassociaties	76
Troosten	77
Inbakeren	81
In 't kort: Hulpmiddelen	94

---

<b>4. SLAAPTRAININGEN</b>	<b>96</b>
Slaaptrainingen: Welke methodes zijn er?	97
Welke opvoeding past bij je?	106
Wel of niet laten huilen?	108
In 't kort: Slaaptrainingen	116

---

### DEEL 3: DROOMPLAN

<b>5. DROOMPLAN</b>	<b>120</b>
Droomplan in een notendop	122
Pasgeboren - 2 weken	127
0-2 maanden	131
2-4 maanden	139
4-6 maanden	148
6-8 maanden	157
8-12 maanden	165
De dreumes	175
In 't kort: Droomplan	177

---

<b>6. BEREN OP DE WEG</b>	<b>180</b>
Slaapproblemen	182
Nachtelijk waken	185
Voeding stoort het slapen	186
Ritme	187
Huilen	189
Mamatwijfel	191
Omgaan met een onrustige baby	193
In 't kort Beren op de weg	196

---

### DEEL 4: GOOD THINGS TAKE TIME

<b>MIJN VERHAAL</b>	<b>198</b>
<b>BRONNEN</b>	<b>202</b>
<b>EERDER VERSCHENEN</b>	<b>204</b>

---

## KENMERKEN VAN ONRUST

---

Wat de reden van de onrust ook is, alle onrustige baby's uiten hun ongemak met enkele of misschien wel alle onderstaande symptomen. Hoe meer je herkent, hoe onrustiger je baby is. Door de symptomen te herkennen, weet je wat afwijkend is en wat onder normaal babygedrag valt. Dat klinkt logisch, maar sommige symptomen horen ook bij normaal gedrag en daardoor gaan er niet direct alarmbellen af als je baby ze heeft. Spugen bijvoorbeeld wordt als normaal babygedrag gezien: iedere uk geeft immers 'een mondje terug'. Als je niet beter weet, denk je dat de sloten voeding die dagelijks op je schouders worden gedrapeerd normaal zijn. Ook buikkrampjes worden als normaal 'babyleed' gezien. Als je baby echter de hele dag intens buikkrampen heeft, is dat niet normaal.

De kenmerken van onrust geven je een vermoeden wat de oorzaak van alle babyellende kan zijn. Een symptoom is immers geen oorzaak: buikkrampjes ontstaan bijvoorbeeld door teveel lucht in het buikje, teveel pittig voedsel of reflux. Het is de bedoeling de oorzaak van de onrust weg te nemen en niet louter de symptomen te behandelen. Is je baby een spugertje, dan is dat geen karakterschets maar een beschrijving van waar hij last van heeft. Je kunt in de weer gaan met het indikken van de voeding, symptoombestrijding dus, maar het zet pas echt zoden aan de dijk als je de oorzaak van het spugen aanpakt (mits je baby er last van heeft natuurlijk).



PAK DE KOE BIJ DE HORENS, DE ONRUST BIJ DE BRON. ALLEEN DAN BEREIK JE HET BESTE RESULTAAT EN KUN JE BOVENDIEN EEN ECHT GOED RITME OPBOUWEN.



### *Kenmerken van onrust*

- Veel huilen, moeilijk te troosten;
- Onrustig en overactief gedrag;
- Snel ontevreden, emoties wisselen snel;
- Korte slaapjes of niet slapen;
- De onrust wordt erger naarmate de dag vordert;
- Overstrekken en erg gespannen;
- Beweeglijk met armpjes;
- Darmkrampjes;
- Spugen;
- Gevoelig voor prikkels;
- Moeizame ontlasting, veel scheetjes;
- Wil vaak alleen bij de ouders slapen.

### *Kenmerken van onrust tijdens het drinken*

- Onrustige reactie op een krachtige toeschietreflex of een te groot gat in de speen;
- Ongeduldig als de melkstroom op zich laat wachten of als het gat in de speen te klein is;
- Beweeglijk met de armpjes of erg gespannen in het lijfje;
- Bij het overstrekken lijkt het alsof je baby zich uit je armen wil werken;
- Slecht drinken of de borst / fles zelfs weigeren;
- Extra gevoelig voor interne en externe prikkels tijdens het drinken.

---

## 2. SLAPEN

---

♥ *Leer de kunst van het zelf slapen*

In het vorige deel heb je kunnen lezen wat de kenmerken van onrust zijn: wat maakt je baby onrustig? Door te achterhalen wat de oorzaak is van zijn onrust, kun je je baby helpen. Als onderliggend leed, zoals een allergie of reflux, onder behandeling of niet aanwezig is, kun je werken aan een ritme. Door de dag voorspelbaar in te delen zorg je ervoor dat je baby zich geborgen voelt en aan voldoende slaap toekomt. Hoe kom je tot een goed ritme? Om dat te weten is het belangrijk eerst te kijken naar de slaap. Want goed slapen is het uiteindelijke doel van een ritme. Goed slapen is zo makkelijk niet, het moet echt worden geleerd. Baby's slapen niet vanzelf goed en lang, jij zult ze de weg naar dromenland moeten wijzen.



EEN BRITS ONDERZOEK LIET ZIEN DAT OUDERS MAAR LIEFST TWEE MAANDEN SLAAP INLEVEREN GEDURENDE HET EERSTE JAAR MET HUN BABY. VAN DEZE OUDERS WORDT 38 PROCENT 'S NACHTS NOG STEEDS GEWEKT ALS EEN BABY EEN DREUMES IS GEWORDEN.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Baby Sleep Solutions, Hollie Smith - Netmums

## EEN BABY IN DROMENLAND

---

Je weet nu dat je aan de timing van slaap wilt werken zodat je de ideale 'slaapwindow' te pakken hebt bij ieder slaapje. Samen met een goede slaaphygiëne (de zeitgebers, de rust, de gewoonte). Hoe werk je nu met die timing en hoe weet je of je baby uitgerust is?

Als een baby wil slapen geeft hij slaapsignalen. Dat begint heel subtiel en eindigt minder subtiel (huilen). Als je goed bent ingespeeld op je baby, en je baby wordt niet geplaagd door ander babyleed, dan herken je deze signalen feilloos en leg je je baby op bed zodra hij laat weten moe te zijn. De 'normale baby' gaat dan lekker slapen.



### *Subtiële slaapsignalen*

- o Wrijven in de oogjes;
- o Jengelen, huilen of hangerig worden;
- o Duim in de mond of zuigen op handjes / speen;
- o Willen knuffelen / bij je zitten;
- o Gapen;
- o Wegkijken;
- o Drukker worden.

Slaapsignalen geven aan wanneer het bedtijd is. Maar een vermoeide baby geeft deze vaak altijd of juist te laat. Volg je alleen de slaapsignalen als slaapcue, dan ben je vaak toch te laat met naar bed brengen en wordt het gaan slapen een strijd. Daarom werk je met wakkertijden en slaapsignalen.

---

*Baby Bram, 20 weken oud*

*“Mijn zoontje Bram kwam overdag moeilijk in slaap en deed hazenslaapjes. Toen hij zes weken oud was, zijn we begonnen met inbakeren in de Pacco. Dit bracht rust, alhoewel hij nog steeds niet heel veel sliep. Het Consultatiebureau adviseerde me een regelmaat aan te houden en dit hebben we gedaan, waarbij ik mijn zoontje niet liet huilen. Sinds een week zijn we het inbakeren gaan afbouwen. We zijn begonnen om bij ieder slaapje één armpje eruit te laten. Nu laten we twee armpjes eruit, dag en nacht. Dat gaat best goed. Maar hij slaapt nog steeds niet door. Hij gaat om 19.00 uur naar bed en krijgt om 23.00 uur nog een voeding. Dan slaapt hij tot 04.00 uur en wil hij niet meer verder slapen. Alleen als we hem nog een voeding geven slaapt hij verder tot 06.00 uur.”*

Slapen mogen baby's leren door het volgen van een ritme en door baby wakker op bed te leggen. Belangrijk is de wakkertijd, die per leeftijd weer anders is. Is een baby te lang wakker, dan raakt hij oververmoeid en kan daardoor niet goed de slaap vatten. Een baby van 20 weken oud is ongeveer 90 minuten wakker per keer. Leg hem daarbij (zo goed als) wakker op bed, het slapen gaat hierdoor beter, ook in de nacht. Gebruik nog geen vaste bedtijden! Bram slaapt al door, ook al wordt hij om 04.00 uur wakker. Doorslapen betekent een blok slaap doen van zo'n vijf uur achter elkaar. Hij slaapt van 23.00 tot 04.00 uur, wat precies zo'n blok is. Het probleem is hier dat hij zijn blok lange slaap eerder plaatst dan gewenst is. Het ritme overdag gaat dit oplossen. Hiertoe is het ook belangrijk dat Bram niet op de nachtvoeding in slaap valt (verkeerde slaapassociatie). Geen nachtvoeding meer nodig? Dan is tijd deze af te wennen. Dit doe je geleidelijk door steeds wat minder te geven of cold-turkey door te troosten in plaats van de te voeden. Let wel goed op de daginname! Bij borstvoeding is het heel normaal om nog een nachtvoeding te geven.



---

## 5. DROOMPLAN

---



Het is tijd om aan de slag te gaan. Alle kennis heb je inmiddels in huis. Wat maakt goed slapen? **Waar** doet je baby dit het beste nu en straks? **Welke** hulpmiddelen kun je gebruiken? **Hoe** kun je troosten en werken aan slaap? **Waarom**? Omdat het niet vanzelf beter gaat. Maar van één en één twee maken is in theorie altijd makkelijker dan in de praktijk. **Welke** weg kies je? **En hoe** pak je dit nu allemaal samen?

In het Droomplan vallen alle puzzelstukjes op zijn plek. Het is een unieke en bewezen aanpak om je baby zonder tranen in een ritme te krijgen. Met oog voor alles wat belangrijk is voor kleine ukjes, zoals voeding, hechting en troosten. Zonder traantjes, maar mét een regelmaat. Waarom zou je immers kiezen? Waarom niet gewoon het beste van iedere methode nemen? Het Droomplan is een symbiose tussen theorie en praktijk, gestoeld op alle informatie die voorhanden is, de ervaring van Nederlandse moeders en de resultaten van de uitgebreide praktijktesten. Dat maakt het zeer werkzaam en effectief.

Speerpunt bij dit Droomplan is dat geen baby gelijk is. Er zit immers nogal een verschil tussen een baby van zes weken of zes maanden oud. Bij de tweede stap, timing, wordt daarom uitgegaan van een ritme dat past bij de leeftijd van je baby. Zo kun je gebruik maken van die biologische klokjes, terwijl je ze ook instelt. Bij de derde stap, werken aan de slaapassociaties, is het uitgangspunt om je baby niet te laten huilen, zodat hij goed kan hechten en zich veilig voelt. Hier is de structuur van de methode van gecontroleerd huilen aan toegevoegd, rust en regelmaat dus. Niet dat rigide schema's het antwoord zijn, want het natuurlijke ritme en de



### Droomplan 0-2 weken

- |                  |  |
|------------------|--|
| <b>VOEDING</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>o Vraag-aanbodprincipe.</li><li>o Twee tot vier uur pauze tussen de voedingen.</li><li>o Acht tot twaalf voedingen per 24 uur.</li></ul>   |
| <b>SLAPEN</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>o Zestien tot twintig uur slaap per 24 uur.</li><li>o Het slapen gaat af en aan.</li><li>o Maximaal 2-3 uur slapen bij een slaapje overdag.</li><li>o Doorslapen is nog niet mogelijk noch wenselijk.</li></ul>  |
| <b>RITME</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>o Baby's ritme wordt nog door interne klokjes geregeld, er is nog geen circadiaans ritme.</li><li>o Er is nog een omgekeerd dag- en nachtritme.</li><li>o De wakkertijd is ongeveer 45 minuten.</li></ul>  |
| <b>DROOMPLAN</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>o Begin alvast met het voorspelbaar maken van de activiteiten.</li><li>o Leg je baby steeds op tijd weer in bed, na 45 minuten.</li><li>o Laat je baby niet (teveel) in slaap vallen tijdens de voeding.</li><li>o Is je baby onrustig? Vanaf de tweede week kun je inbakeren.</li><li>o Werk aan het dag-nachtritme door je baby overdag niet te lang te laten slapen en het 's nachts rustig te houden.</li><li>o Wees responsief en zorg voor veel huid-op-huidcontact.</li><li>o Bescherm je baby tegen teveel prikkels.</li></ul> |

130



*Stephanie.world: persoonlijk consult, online courses & meer informatie*

Op [STEPHANIE.WORLD](https://www.stephanie.world) vind je veel informatie over slapen, eten en ontwikkeling voor kleintjes. Ook vind je actualiteiten, kun je de boeken inzien, informatie downloaden en consulteren boeken. Nieuw zijn de online courses waarmee je zelf aan het slapen kunt werken en de opleiding tot Droomritme Coach.

Web: <https://www.stephanie.world>  
Facebook & Instagram: @slaapdeskundige  
Linked-in: <https://www.linkedin.com/in/slaapdeskundige/>

208