

Zelfhulp bij Slaapproblemen van je jonge kind

Allemaal voldoende slapen - hoe doe je dat?



In de webshop van
IMH Nederland is een
informatief webinar
over babyslaap van
Maartje Luijk.

Marilene de Zeeuw, Carla Brok, Myrte van Lonkhuijsen & Anita Wessels

Versie 1.0 13-11-2022

Vrij te delen, met bronvermelding

Inhoud

1. Hoe slapen baby's?

Baby's slapen in korte cycli
Gebroken nachten zijn normaal
Routines helpen een beetje
Niet doorslapen hoort erbij
Babyslaap kent veel variatie
Hazenslaapjes zijn normaal
Veel huilen en niet slapen
Het systeem van actie en het systeem van rust en herstel

2. Samenwerking en vertrouwen

Van mening verschillen met elkaar hoort erbij
Je eigen slaapttekort als ouder
Rust herstellen in je hoofd
Je gepieker vervangen door positieve gedachten
Oefening je gedachten vervangen
Oefening om de aandacht te richten op je gedachten als proces
Je gedachten laten kalmeren
Wat vind je belangrijk? Je waarden
Ouderschap vanuit je waarden
Leven vanuit het hier en nu in plaats van daar en straks
Je omgeving heb je niet onder controle
Je eigen rugzak
Nadenken over de invloed van je eigen angst
Doen wat werkt bij uitputting in je gezin
Veel ouders slapen apart

3. Trainen helpt niet zoveel, op weg helpen wel

Op weg helpen met slapen helpt
In je eigen bed leren slapen is iets nieuws leren
Leren in je eigen tempo
Een goede verbinding helpt met afscheid nemen
Positieve verwachtingen helpen ontwikkelen
Sommige slaapproblemen ontstaan overdag
Sommige slaapproblemen ontstaan uit stress
Sommige slaapproblemen ontstaan na trauma
Oefening om de aandacht te richten op het hier-en-nu tijdens bedtijd: Wat je kunt leren van een uil

4. Cue Sensitief helpen in het eigen bed slapen

De voorbereidingen: Ken je kind
Registratie van het slapen
De voorbereidingen: *Cue Sensitief* helpen in het eigen bed te slapen
De voorbereidingen: Bespreekpunten
Oefening van de buschauffeur metafoor
Cue Sensitief Helpen Slapen in het eigen bed: het stappenplan
Cue Sensitief Check-In Slapen in het eigen bed vanuit betrouwbaarheid

5. Zonder angst samenslapen omdat het werkt

Twee eeuwen terug slapen bijna alle gezinnen samen
Samenslapen: de praktische uitvoering
Met contact naar bed brengen: doen wat werkt
Zonder angst samenslapen: doen wat werkt

6. Helpen na een geschiedenis met nare ervaringen

Afscheid is beladen geraakt: wat te doen?
Afscheid is beladen geraakt: kinderopvang
Angsten op een rij

Meer lezen of kijken over baby en peuterslaap

Bronvermelding

Over de auteurs en dank

Lieve ouder

Over baby's en slapen wordt eindeloos veel geschreven. Ga naar een boekenwinkel en je vindt meters boeken, elk met hun eigen gouden oplossing. Zoek op internet en je wordt bedolven onder meer of minder dwingende adviezen of aangeboden hulp trajecten. Als ouder kan je gemakkelijk onzeker raken. Kennelijk is het allemaal heel gemakkelijk. Alleen bij jou loopt het even anders. En deze opgelopen stress houdt jou vervolgens uit je slaap.

Hoe in plaats van wanneer

Wij willen je graag uitleg geven; niet *wanneer* je baby zou moeten slapen, maar *hoe* je baby slaapt. Begrip van ontwikkeling en gedrag maakt dat je op twee oren kunt slapen 😊 Begrip zorgt er ook voor dat je een beetje vertrouwen terug kunt krijgen in je baby, je peuter én natuurlijk jezelf. Veel komt vanzelf goed. Je hoeft wellicht niet zo je best te doen. En: een beetje aanrommelen is goed genoeg. Bekijk de foto's maar eens in deze zelfhulp: heel veel rommelige bedsituaties.

Onze beste tip: lees de inhoudsopgave

We beseffen dat je weinig tijd hebt, moe bent en snelle oplossingen zoekt. We hebben geprobeerd om zo kort en beeldend mogelijk onze beste inzichten uit de beroepspraktijk te delen met ouders én hulpverleners die werken met vermoeide ouders én vermoeide kinderen.

Dank voor de hulp

We hebben tijdens het schrijven veel hulp gehad van collega's en vakgenoten: achterin staan de belangrijkste genoemd. Maar in de loop van de jaren waren het er nog veel en veel meer! In cursussen, in supervisies, in teamvergaderingen, in intervisies, in instagram verhalen, in LinkedIn post en in privé whatsappjes in het weekend. Ze deelden hun praktijkervaringen met ons, hun privé ervaringen, hun vraagstukken, hun wetenschappelijke kennis en missies. We kunnen niet anders concluderen: onder collega hulpverleners is er een grote behoefte aan een realistisch verhaal en realistische informatie. Weg met idealistische verwachtingen. Laten we ouders helpen leven met een nieuwe verhouding tot slaap. Sterker nog: laten we plezier halen uit deze heerlijke nestfase van de eerste jaren.

De belangrijkste collega die we willen bedanken is Bert Frieling. Zonder zijn coaching en mentorschap waren we niet zo ver gekomen met gezinnen. Hij leefde voor hoe je vanuit veiligheid je kind naar bed brengt en niet andersom. Later leerden we: dat heet *cue sensitive*. Maar het respect voor de binnenwereld van kinderen die vanuit vertrouwen in hun ouders in een bed in een donkere kamer achterblijven: dat hebben we geleerd van Bert.

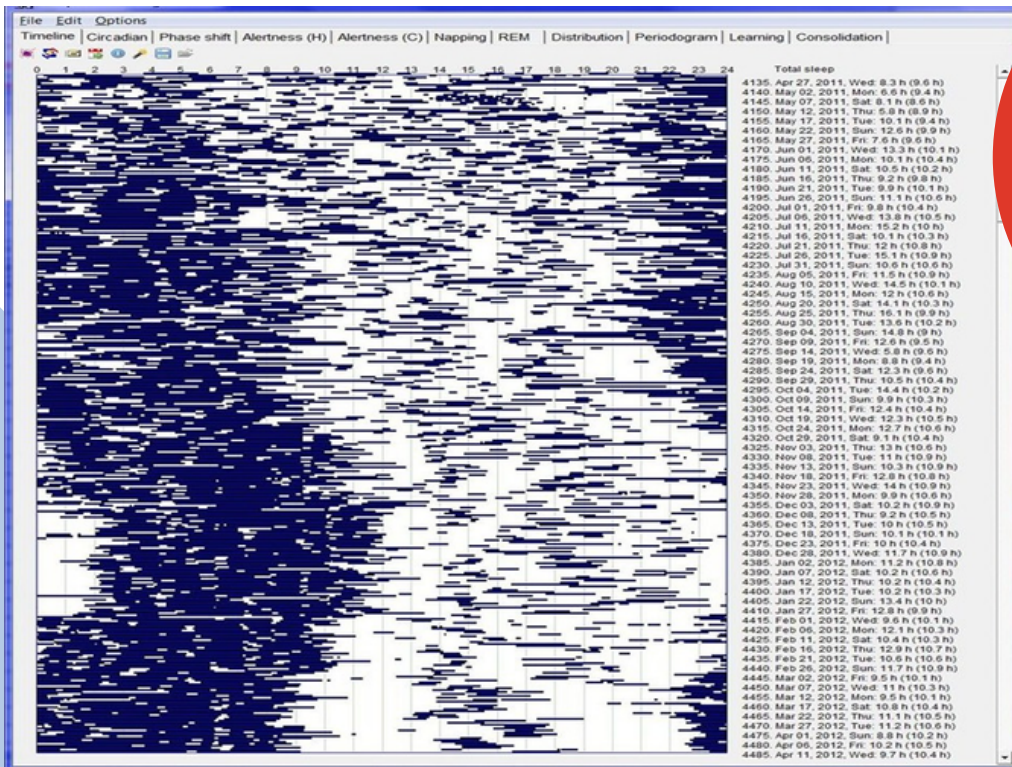
Veel liefs, Marilene de Zeeuw, Carla Brok, Anita Wessels & Myrte van Lonkhuijsen

1. Hoe slapen baby's?

Baby's hebben de eerste maanden nog geen voorspelbaar ritme. Ze leven alsof ze in je buik zitten, zeker in het begin. Langzaam komt er meer ritme in hun dag. Maar zeker is: het duurt meestal een tijd voordat baby's een ritme hebben met min of meer vaste momenten op de dag. We zetten hieronder de belangrijkste inzichten op een rij.

Baby's hebben nog geen ritme

Baby's slapen vanaf de start alsof ze bij je in de buik zitten: af en aan. Baby's zijn vaak in de avond het meest wakker, net zoals in je zwangerschap. Je baby heeft al geleerd dat dat het moment is dat jij rustiger bent. Pas langzamerhand ontstaat er meer ritme. Ouders vinden het wachten op dat ritme ingewikkeld en doen van alles. Dat mag natuurlijk: proberen het ritme van je kind te beïnvloeden. Tegelijkertijd: het hoeft niet. Je mag het ook afwachten. En het is ook goed om te beseffen: aan wat we kunnen beïnvloeden zitten grenzen. Vanuit de biologie.



Гормон сна - мелатонин у младенца. Подъем и пик. Сон: просто и доступно о сложном Статьи Центра детского и материнского сна. (n.d.). lifesolution.ru. https://lifesolution.ru/blog/article_post/melatoninovy-pik-u-detey

Voorbeeld van slapen en waken in het eerste jaar

Hierboven zie je een plaatje van een willekeurig kind, de eerste 6 nachten van de 12 maanden van het eerste jaar. Wit is wakker, blauw/zwart betekent slapend. Als je tussen je oogleden door gluurde, zie je dat er langzaam aan een patroon ontstaat.

Als je inzoomt op de dagen: dan zie je een rommelig geheel. Zeker in het begin lijkt geen enkele dag op de vorige.

Natuurlijk kun je proberen je baby in een ritme te laten slapen. Bij sommige baby's gaat dat best gemakkelijk. Maar er zijn ook baby's die liever hun eigen ritme leven en hun eigen tempo volgen. En dat is goed genoeg. Je hebt een goede baby, en niemand faalt.

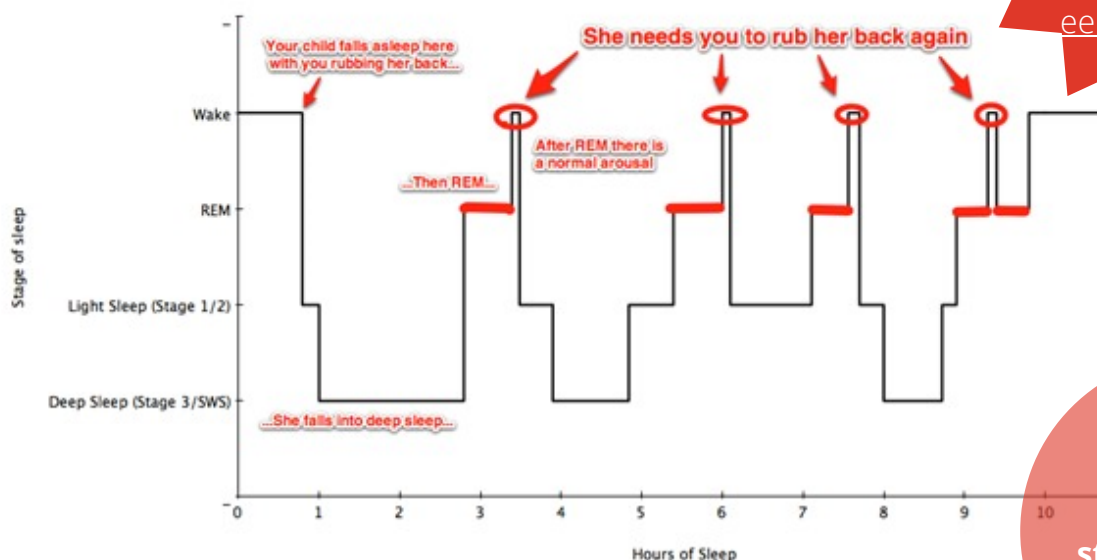
Grenzen aan de biologie: je kunt een duif trainen om te pingpongen, niet om te voetballen

Baby's slapen in korte cycli

Baby's slapen net als grote mensen in cycli. De cyclus van een baby is vaak zo'n 45-50 minuten, die van een 5-jarige is zo'n 80-90 minuten. In je baby en peutertijd verlengt de duur van deze cyclus zich geleidelijk. Droomslaap (REMslaap) is het moment waarna volwassenen en baby's vaak even kort wakker worden.

Het kort wakker worden doen we dus allemaal: baby's, peuters, en volwassenen. Volwassenen herinneren het zich vaak niet meer: dat zich even omdraaien, op de wekker keken, de brievenbus hoorde of de buurman z'n auto hoorde starten. Baby's laten vaak nog wél van zich horen. Ze vinden het dan vaak erg fijn om even contact te maken, en om dan weer een nieuwe cyclus te beginnen. Veel baby's leren die cycli aan elkaar te rijgen, met vallen en opstaan. Langzamerhand. Ziek, bang of gestrest? Dan worden baby's en peuters weer vaker wakker en hebben ze je ouderlijke kalmering vaker nodig.

Net voor zo'n moment van wakker worden, hebben we vaak een kortere of langere droomslaap gehad. Baby's hebben meer droomslaap in verhouding tot volwassen mensen en minder niet-droomslaap. Baby's groeien langzaam naar de verdeling van slaapcyclussen zoals volwassenen die hebben.



Bekijk hier het steeds wakker worden van een jonge baby in een timelapse

Bekijk hier een dromende baby - REM slaap

Veel baby's hebben een startlereflex in hun slaap

Gebroken nachten zijn normaal

Onderbroken nachten wordt het nieuwe normaal. Onvoorstelbaar wellicht, maar heus. Het is beter je energie te steken meeveren en er mee omgaan, dan hopen en streven naar dat het snel voorbij gaat.

Baby's worden 2 tot 4x wakker per nacht, jongens nog iets meer dan meisjes. Peuters worden gemiddeld 1-3x per nacht wakker. Rond de start in groep 1 roepen ze weer vaker om hun ouders. Veel peuters verhuizen gedurende de nacht van hun eigen bed naar het bed van hun ouders.

Wetenschappers adviseren al een aantal jaren om de baby op de kamer bij ouders laten slapen (rooming-in), in een apart bed of in een co-sleeper tot in ieder geval 6 maanden.

Babyslaap verandert steeds het eerste jaar

De feiten: je baby gaat pas vanaf 9 weken na de geboorte melatonine aanmaken.

Melatonine is het hormoon dat helpt bij het inslapen. Pas na 3-4 maanden begint dit slaaphormoon invloed te hebben op het slaapritme. Een baby komt dus feitelijk zonder slaapritme op deze wereld en gedraagt zich de eerste periode ook zo.

Er is een enorme bandbreedte wanneer baby's beginnen met doorslapen. Er zijn zoete baby's die al vanaf de start lange periodes kunnen slapen. De meesten kunnen dit niet. Dit begint pas te veranderen in het tweede deel van het jaar. Sommige kinderen slapen pas in de kleuterperiode door.

Er zijn veel individuele verschillen: je hebt kinderen die goed laat naar bed kunnen en weinig slaap nodig hebben en kinderen die vroeg wakker zijn en veel slaap nodig hebben. Kortweg: er zijn uilen en leeuweriken, kortslapers en langslapers. Het is zinvol om in de familie eens om je heen te kijken: ze hebben dit vaak geërfd van een van de ouders. Het is nuttig om je door je netwerk te laten steunen om zelf voldoende aan je slaap toe te komen. Samenwerken en een goed plan kan veel uitputting voorkomen.



Routines helpen een beetje

Routines helpen een beetje, en alle beetjes helpen. Een routine voorafgaand aan het 's avonds in bed leggen helpt de slaapduur iets verlengen, blijkt uit onderzoek. Waarom dat zo is, begrijpen we nog niet. Maar het kan goed zijn om na te denken hoe je je baby helpt inspelen op de agenda van die dag én z'n verwachtingen helpt vormen.

Een **voorbeeld** van een routine

1. Een gevulde maag: clustervoeden kan met borst én fles. Kleine beetjes slaapt lekkerder dan met 1 enorme voeding en dan plat of je rug je bed in.
2. Een badje
3. Een massage
4. Een liefdevol verhaaltje of liedje
5. Afscheid nemen van de dag en elkaar

Let op: dit is een voorbeeld. Maak vooral jullie eigen routine die bij jullie past.

De beste kans op aaneengesloten slaap zit aan het begin van de nacht. Je baby of peuter al om 18 uur of 19 uur op bed leggen, betekent vaak dat ze lang slapen als je als ouder nog wakker bent, en zij weer korter gaan slapen na middernacht.



[Meer over geluid en babyslaap?](#)

Baby's en geluid

Veel ouders weten niet zo goed wat nu helpt: door het huis sluipen en géén lawaai maken of juist rond rommelen en geluid maken om je baby te laten weten dat je er bent. De realiteit is: baby's leren en wennen snel aan nieuwe prikkels die regelmatig worden aangeboden. Baby's leren tijdens hun slaap. Taal aanbieden tijdens hun slaap is goed voor de taalontwikkeling. Ze verwerken ongelofelijk snel geluiden in hun slaap. Als ze een nieuw geluid horen, gaat hun brein aan terwijl ze slapen. Binnen een paar seconden zijn ze al weer aan het nieuwe geluid gewend en is er niet zoveel breinactiviteit meer te zien.

Sowieso: Slaapliedjes, muziek en praten tegen je baby lijkt een positief effect te hebben op slaapkwaliteit. Muziek bij zieke baby's laat hen beter functioneren en vermindert pijn.

Niet doorslapen hoort erbij

Een gemiddelde baby en peuter slaapt níet aan een stuk door. De eerste stap is je verhouden tot onderbroken nachten en je hulproepen inschakelen.

Investeren in een mindset 'dát deze tijd ook weer voorbij gaat, maar dat het nu even zo is dat jouw kind je nodig heeft 's nachts' is voor veel ouders nuttig.

Baby's worden 2 tot 3x wakker per nacht, jongens nog iets vaker dan meisjes. Peuters worden gemiddeld 1-2x per nacht wakker. Rond de start in groep 1 roepen ze weer vaker om hun ouders. Veel peuters verhuizen gedurende de nacht van hun eigen bed naar het bed van hun ouders. Advies is tegenwoordig om rooming-in te doen. Dat betekent op de kamer bij ouders slapen tot in ieder geval 6 maanden na de geboorte. Dit is beschermend tegen wiegendood, weten we inmiddels.



Middagdutje voor ouders

Je doet er verstandig aan extra slaap in de vorm van een middagdutje te nemen. Om hierbij een oppas te regelen is dubbel handig. De mogelijkheid tot middagdutjes is beter geregeld in landen met meer verlofmogelijkheden en bedrijven en landen met een siëstacultuur. Om voldoende uitgerust te zijn, gaat het niet om ononderbroken slaap, maar voldoende slaap.

Minder kunstlicht

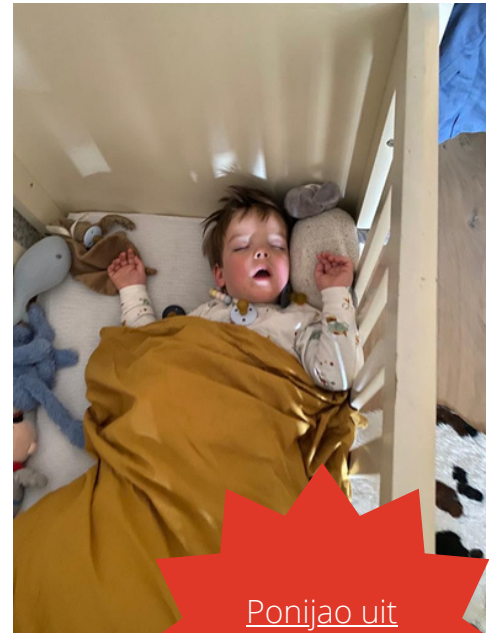
Lamplicht en elektriciteit heeft het mogelijk gemaakt om langer op te blijven. In culturen waar mensen snel na het ondergaan van de zon naar bed gaan én opstaan met het daglicht, bestaan er geen woord voor slaapprobleem. Even tussentijds wakker worden betekent even kletsen, het vuur verzorgen, vrijen, tijd voor kunst. Het gaat over mindset én meebewegen met het daglicht in onze cultuur.

Babyslaap kent veel variatie

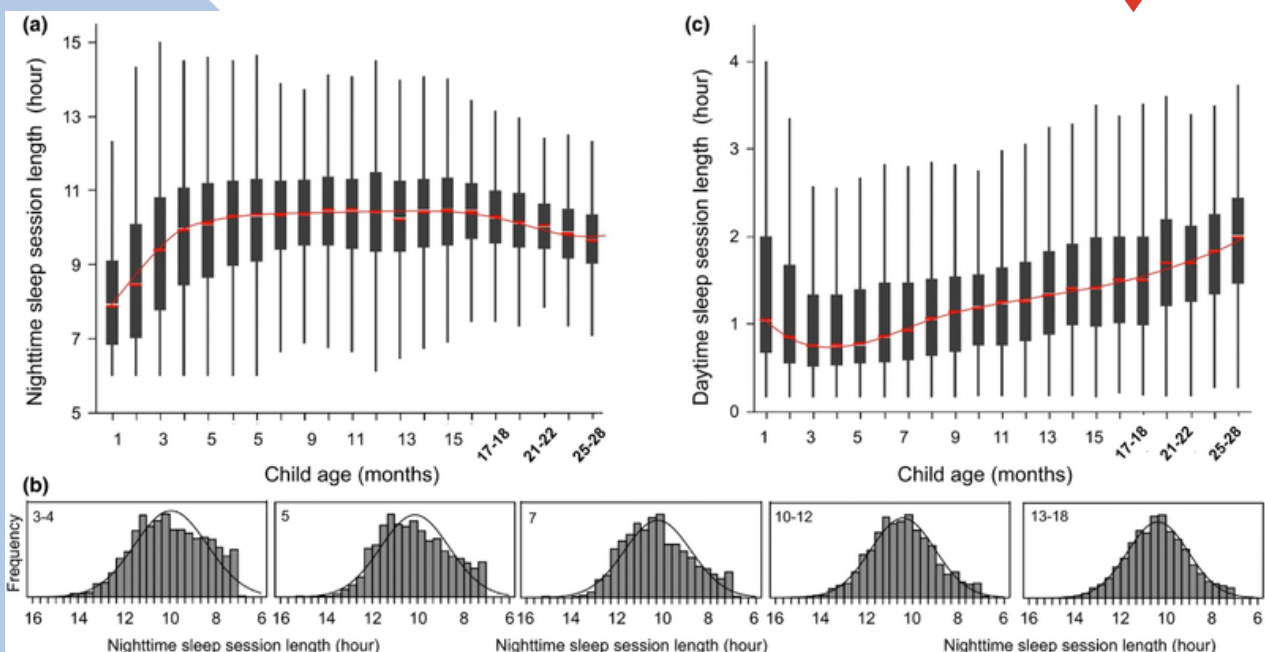
Baby's laten enorm veel variatie zien in slaapgewoontes en het verandert voortdurend gedurende het eerste jaar. Veel ouders verlangen naar een routekaart, getallen om je aan vast te houden. Terwijl die er wetenschappelijk gezien juist níet zijn. Er is een enorme bandbreedte onder kinderen. Langzaam beweegt je kind naar een normaal patroon, na eerst een uniek patroon te hebben gehad.

Pas tussen 2 en 3 jaar zie je dat de helft van de peuters langer slaapt dan 5 uur achter elkaar. In deze periode kruipen ook de gemiddelden meer naar elkaar toe. Vanaf dat moment kun je beter naar de gemiddelden gaan kijken, en kun je zeggen: een gemiddeld kind heeft gemiddeld zoveel slaap nodig.

Er zijn veel individuele verschillen: je hebt kinderen die goed laat naar bed kunnen en weinig slaap nodig hebben en kinderen die vroeg wakker zijn en veel slaap nodig hebben. Kortweg: er zijn uilen en leeuweriken, kortslapers en langslapers. Het is zinvol om in de familie eens om je heen te kijken: ze hebben dit vaak geërfd van een van de ouders. Het is nuttig om je door je netwerk te laten steunen om zelf voldoende aan je slaap toe te komen. Samenwerken en een goed plan kunnen veel uitputting voorkomen.



Ponijao uit Namibia mag zelf z'n bedtijd kiezen

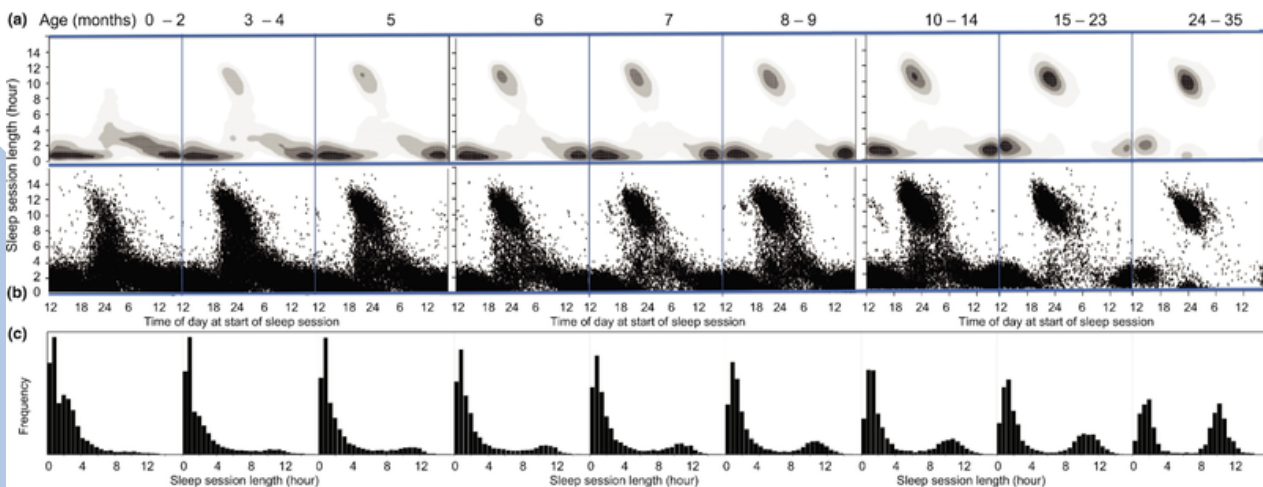


Hazenslaapjes zijn normaal

Hazenslaapjes zijn normaal. De meeste baby's slapen het eerste half jaar kort en onregelmatig verspreid over de dag. Dat is dus normaal.

Hazenslaapjes zijn normaal het eerste halve jaar. Een hazenslaapje is een kort slaapje tussen de 15 en 40 minuten. Geen reden om je zorgen om te maken. De adviezen over voldoende slaap zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek met oudere kinderen, niet op onderzoek met baby's, want er is geen ritme en ook de totale slaapduur verschilt enorm.

Geleidelijk gaan baby's meerdere cycli aan elkaar slapen overdag en ontstaat er een patroon van een ochtenddutje en een middagdutje. Het middagdutje blijft het langst bestaan, het ochtenddutje gaat er het eerste af (tussen 15 en 24 maanden). In het plaatje hieronder zie je de uitkomsten van een onderzoek waarin 841 baby's en meer dan 150.000 slaapsessies zijn geanalyseerd. Die wolken met puntjes zijn individuele slaapjes. Zo ziet de realiteit van slapen eruit in gezinnen met jonge kinderen. Je ziet: de meeste kinderen hebben tussen twee en 3 jaar een patroon van 1 middagdutje. De helft slaapt tussen 2 en 3 jaar een lange ruk tussen de 8 en 12 uur. De andere helft roept ouders 's nachts omdat ze wakker worden.



Mindell JA, Leichman ES, Composto J, Lee C, Bhullar B, Walters RM. Development of infant and toddler sleep patterns: real-world data from a mobile application. *J Sleep Res.* 2016 Oct;25(5):508-516. doi: 10.1111/jsr.12414. Epub 2016 Jun 2. PMID: 27252030.



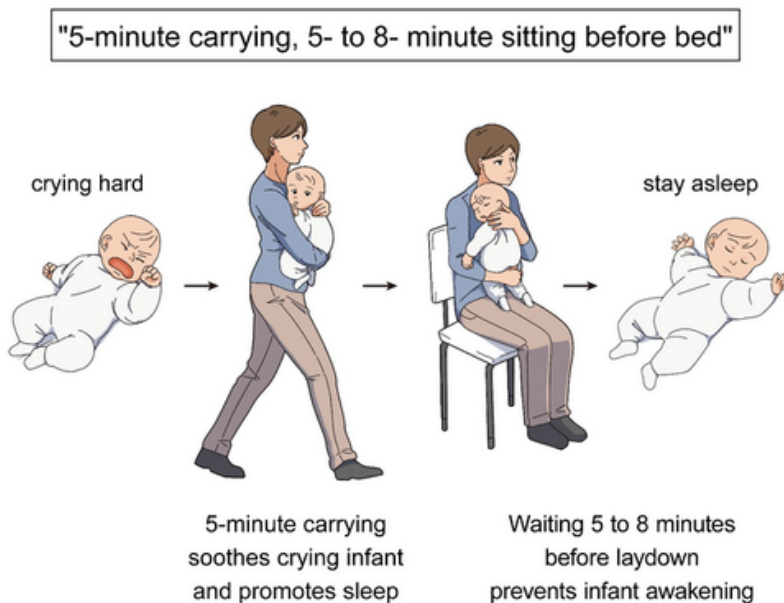
Veel huilen en niet slapen

Huilen & niet slapen

Sommige baby's slapen niet omdat ze heel veel huilen. Voor elke ouder is veel huilen een enorme uitdaging op allerlei vlakken: jezelf kalm proberen te houden, samenwerken in je relatie, hulp vragen aan je omgeving...

Het is heel voorstelbaar dat je er radeloos en uitgeput van raakt. Aarzel niet om hulp te zoeken: voor jezelf en/of je baby. Vertrouw je eigen intuïtie en doe wat nodig is.

Veel ouders en kinderen hebben de ervaring dat 5 minuten rondlopen en 5 tot 8 minuten rustig zitten de meeste baby's kalmeert en in slaapt helpt. Het wegleggen daarna is altijd even spannend. Lukt dat? Het losraken van je ouder of verzorger is het spannendste moment. Het 8 minuten rustig zitten voorkomt het wakker worden tijdens het wegleggen.



Ohmura, Nami & Okuma, Lana & Truzzi, Anna & Shinozuka, Kazutaka & Saito, Atsuko & Yokota, Susumu & Bizzego, Andrea & Miyazawa, Eri & Shimizu, Masaki & Esposito, Gianluca & Kuroda, Kumi. (2022). A method to soothe and promote sleep in crying infants utilizing the transport response. *Current Biology*. 10.1016/j.cub.2022.08.04

Baby's in United Kingdom, Nederland, Canada en Italië huilden het meest in een grote studie in westerse culturen. Kinderen in Denemarken, Duitsland, Japan en Korea huilden het minst. Reden om op die culturen te letten: wat doen ze daar goed. Veel verlov helpt vaak om rust, nabijheid en ruimte mogelijk te maken. Baby's in alle culturen huilden rond 6 weken het meest: deze huilpiek lijkt er wereldwijd te zijn. Het 80% van de ouders in Europa helpt zijn kind in slaap met iets: met wiegen, met contact, met er even bij liggen, zingen, met rond lopen. Het lukt maar 15-25% om in het eerste jaar het officiële advies op te volgen: wakker in bed leggen en dan weggaan zonder je baby te helpen. 2-7% laat zijn baby inslaap huilen in westerse landen; daarna lopen de percentages op tot 11-24%. Wereldwijd doen 2-9% van de ouders dit gedurende de hele baby en peutertijd.

[Vind hulp in jouw regio en allerlei uitleg over huilen op de website Help Mijn Baby Huilt](#)

[Eva Tuyt deelt in deze podcast haar worsteling met slapen en huilen na een complexe start](#)

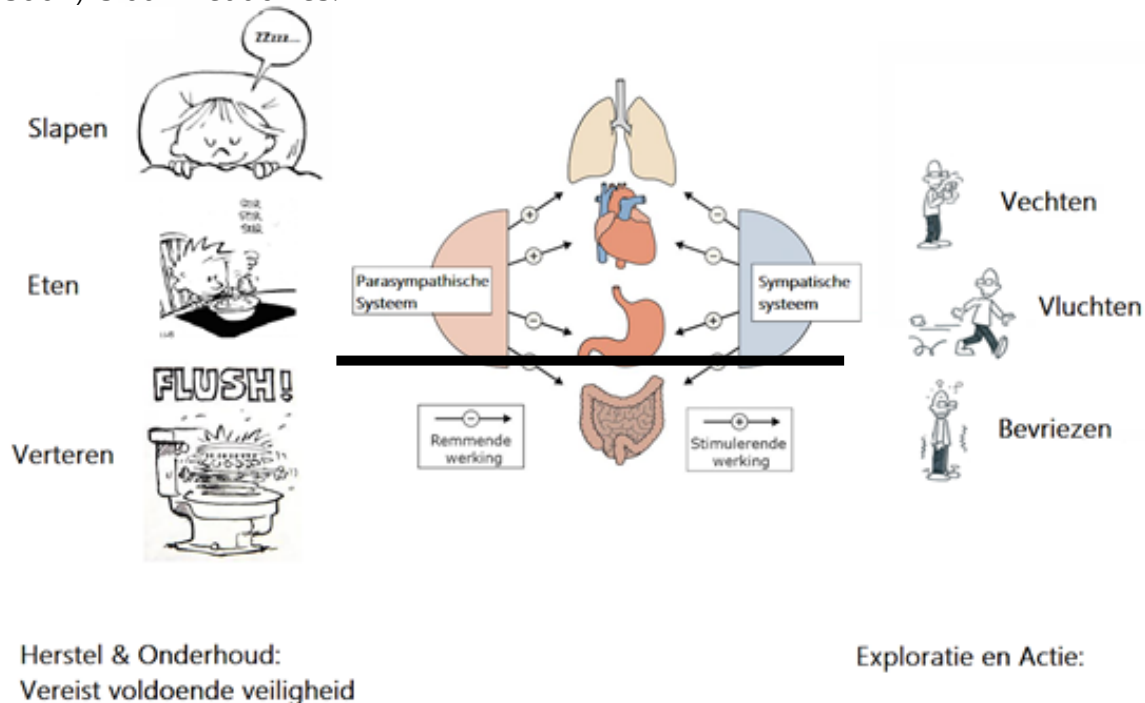
Luister naar [Binu Singh De Slapelozen](#) over huilbaby's

[Video waarin je een ouder tijdens het onderzoek ziet rondlopen met een huilende en daarna slapende baby](#)

Het Systeem van Actie en het Systeem van Rust en Herstel

De evolutie heeft het mooi geregeld. We kunnen alleen maar eten, verteren en slapen als we ons veilig voelen. Dat klinkt heel logisch. Want op de vlucht voor een wolf zou het onverstandig zijn om een slokje te drinken. Je kunt immers maar één keer opgegeten worden.

Een vervelende bijkomstigheid is dat wanneer er stress is binnen het gezin dat iedereen elkaar aansteekt met de stress. Iedereen heeft minder energie over voor eten, verteren en slapen. Kennelijk denkt ons lijf en ons brein dat er gevaar is. En daar moet dan alle aandacht naar toe. Je energie kan maar één keer besteed worden. Je stressbronnen helder hebben, ze onderzoeken én oplossen (al dan niet met een 3e persoon) is dan het advies.



Ken jullie stressbronnen

Nadenken over jullie eigen stressbronnen is heel zinvol bij een kind dat weinig slaapt, veel huult en moeilijk eet of ontlast.

De vragen die je jezelf kunt stellen zijn de volgende:

1. **Wat bezorgt mij stress?**
2. **Wat bezorgt ons stress?**
3. **Welke stressbronnen kan ik aanpakken?**
4. **Bij welke stressbronnen kan ik hulp vragen?**
5. **Welke stressbronnen moet ik accepteren of aanvaarden, inclusief de gevoelens die daarbij horen?**

Jonge kinderen kalmeren zich aan hun ouders. Jouw rust, maar ook jouw stress is besmettelijk. Problemen met slapen kunnen de rol hebben van 'kanariepietje in de mijn' of 'spiegel'. Je jonge kind vertelt jullie gezin dat er een en ander aan de hand is, dat om aandacht vraagt.

2. Samenwerking en vertrouwen

Een steunbron is een goede samenwerking met elkaar. Sowieso is het handig goed te kunnen overleggen met elkaar als je kinderen klein zijn. Er verandert soms per week. Het is fijn om snel te kunnen schakelen met elkaar. Als dít de nieuwe situatie is, wat betekent dat voor ons allemaal? Hoe komen we allemaal aan onze behoeften en hoe komt niemand in de knel? De slaapsituatie is zo'n onderwerp dat regelmatig overleg vraagt.

Organisatie van je overleg met elkaar

Je kunt je gezin vergelijken met een goed functionerend team. Op je werk heb je regelmatig werkoverleg, of projectoverleg. Rollen en taken helder, actiepunten voor deze week uitgezet, agenda's doorgesproken? Dan kan de week beginnen.

Om met elkaar te kunnen overleggen is het handig dat jullie een wekelijks moment hebben. Veel gezinnen plannen zo'n moment in het weekend, met een kop koffie en iets lekkers. Ze betrekken daar geleidelijk aan steeds meer de kinderen bij. Jullie zijn met elkaar een team en ieder kan een bijdragen leveren.



De **agenda** kan er zo uit zien:

1. Evaluatie : Wat ging goed afgelopen week?
2. Wat heeft aandacht nodig?
3. Agenda deze week
4. Regelmatig: Agenda voor 3 maanden
5. Acties deze week helder?

Voordelen van werkoverleg:

- + Minder ruzie: verwijt & verdediging
- + Pro-actief in plaats van achteraf
- + Rustige sfeer om voor- en nadelen voor iedereen af te wegen
- + Je kunt iets een week proberen en dan evalueren in het volgende overleg

Collega's of romantische partners?

Veel ouders missen hun vorige leven, hun vorige manier van samen leven met elkaar. Met elkaar nagaan welke gewoonten jullie, hoe klein ook, toch kunnen vasthouden, helpen je ook de romantische relatie overeind te houden.

Is dat een datenight af en toe? Een briefje of lief appje onder werktijd? Een kaarsje en een nootje bij een serie die je samen volgt?

Van mening verschillen met elkaar hoort erbij

Veel ouders zijn verbaasd over hoe de partner-relatie zich ontwikkelt in de eerste periode als de baby er is. De samenwerking wordt op de proef gesteld! Soms raken ouders teleurgesteld in elkaar, vaak omdat ze hoopten dat het gemakkelijker zou zijn. Hier lichten we wat veranderingen toe die bij de overgang van twee personen naar drie personen horen, of van drie personen naar vier personen. Ook je relatie moet meeveranderen, en tegelijkertijd blijven wie je bent. Hoe dan? Hoe help je je relatie zich aanpassen aan alles wat de baby of het jonge gezin van je vraagt en hou je nog een klein beetje me-time over?

Van 2 naar 3

Zodra je fantaseert over een baby, gaat er al iets veranderen. Een baby maakt dat je een relatie met een extra persoon gaat vormen; het wordt drukker in de relatie. Je zult soms niet meer op de eerste plek staan bij de ander. Je eigen behoeftes zul je vaker even moeten uitstellen. Dat is in de zwangerschap al merkbaar, maar helemaal zodra de baby er is. Het is een zoektocht hoe iedereen in jullie gezin min of meer weer gezien wordt en aan z'n behoeftes kan toekomen. Dat vraagt aanpassing, wennen, uitproberen. En vooral: veel overleg met elkaar. Regelmatig met elkaar praten over de veranderingen helpt om je aan te passen aan de nieuwe situatie

Esther Perel
over van mening
verschillen met
elkaar

Voordelen van twee personen:

- + bij verschil van mening doe je allebei je eigen zin
- + als je graag geeft en niet zo goed ontvangt, dan houd je dat wel vol
- + je hoeft je niet jaloers te voelen, je staat bij elkaar op nr. 1

De uitdagingen met drie personen

- + verbinding houden als partners
- + leren toezien hoe de ander het goed heeft met je kind
- + vertrouwen op elkaars liefde voor elkaar
- + regelmatig op nr 3 staan

Stellen van over
de hele wereld
kijken elkaar in de
ogen

Contact herstellen en repareren

Omdat er zoveel veranderingen gaande zijn, jullie zo druk en moe zijn, vraagt het regelmatig weer om herstel in jullie relatie. De snelste en meest doeltreffendse is om een minuut, of wie durft, zo'n **4 minuten elkaar in de ogen te kijken zonder te spreken**. Hiernaast zie je mooie voorbeelden wat het doet met mensen.

Mooi live gesprek op
instagram tussen
psycholoog dr. Anouk de
Bruijn en
gezinstherapeut Naimi
Salhi over alle
veranderingen in je
relatie

'Touched out' =
de ervaring dat je na
een dag de kinderen
dichtbij je geen
behoefte meer hebt
aan intimiteit.

Marina
Abramowitz kijkt
naar oude geliefde
in de ogen.

Esther Perel legt
uit dat achter
elke kritiek een
wens zit

Je eigen slaaptekort als ouder

Wist je dat je na 19 uur niet geslapen te hebben functioneert alsof je half dronken bent? Als je een vrachtwagenchauffeur zou zijn, zou je niet meer de weg op mogen. Toch functioneren veel ouders alsof ze werkzaam zijn in de politiek of in het ziekenhuis: dat zijn de twee beroepsgroepen waarin het minst geslapen worden. Hier dus tips voor je eigen nachtrust

Slaapverstoorders

Let op de volgende zaken die er voor zorgen dat je zélf wakker ligt, als je kind dan eenmaal slaapt:

1. teveel koffie en te laat op de dag koffie
2. vlak voor bedtijd nog lang naar een scherm kijken (je laptop, TV, je telefoon zonder blauwlicht filter)
3. te laat eten, te veel eten en/ of ongezond eten zorgt voor buikpijn in je bed
4. piekeren en zorgen over de toekomst
5. voorbereidingen voor de volgende dag zijn nog niet klaar

Je partner is ook regelmatig een slaapverstoorder

Veel mensen worden wakker van hun partner.

Bespreekpunten kunnen zijn:

1. Afstemmen van bedtijden die niet overeen komen.
2. Onrustig slaapedrag: geluid, zoals snurken en praten, woelen, schoppen
3. Wiens beurt het is om naar de kinderen te lopen
4. Afspraak bij de dokter over snurken. Soms is snurken een onderdeel van het obstructief slaapsyndroom (OSAS).

Tip bij woelen & piekeren:
even opstaan, even iets drinken, jezelf afleiden en opnieuw proberen



Rust herstellen in je hoofd

Kinderen die veel wakker worden en ouders die niet uitgerust zijn, is een combinatie voor veel frustratie. Er zijn ouders die toenemend in een spiraal komen van irritatie en onmacht. Vermoeidheid haalt het lelijkste in je naar boven. Je wordt de slechtste versie van jezelf. Geduldig zijn als je doodmoe en uitgeput bent: dat gaat bijna niet. Hieronder delen we de inzichten voor een betere nachtrust voor jezelf.

Het ouderlijk dutje

Veel ouders compenseren een gebrek aan nachtrust met een dutje overdag, zeker in het eerste half jaar na de geboorte.

Het is een slimme strategie om meerdere redenen...

- + je vult zo je nacht slaap aan met 1 uur
- + overdag kun je iemand vragen op je baby te letten, met de peuter naar de speeltuin te gaan of een wasje weg te vouwen.
- + je bent er na weer meer geduldig en georganiseerder: dat scheelt tijd en strijd

Tips voor powernaps

1. Probeer uit wat werkt voor jou, want de wetenschap is het niet eens. Probeer uit om niet te lang te nappen: 10-30 minuten om sloomheid bij wakker worden te voorkomen. Of zolang je nodig hebt of kúnt slapen.
2. Het gemakkelijkste na de lunch want je wordt slaperig na eten
3. Niet laat, dus voor 15.00 uur. Anders bouw je minder slaapschuld op en slaap je 's avonds niet.

Omgekeerd uitslapen

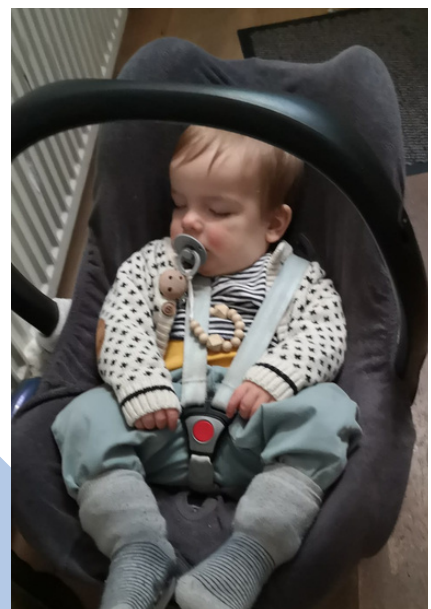
Veel ouders met jonge kinderen slapen omgekeerd uit: ze gaan vroeg met de kinderen mee naar bed. De enige manieren om langere afstanden te slapen is door met de kinderen mee te slapen. Want 's ochtends is de baby er vaak weer op tijd bij.

Een standaardnachtje naar familie

Veel jonge gezinnen houden de eerste periode vol door standaardafspraken te maken met hun netwerk. Mag hun baby met afgekolfde melk een nachtje per maand bij opa en oma of tante of vriendin logeren? Voor de baby of peuter ook fijn dat het een vertrouwd adres wordt, door de regelmaat.

Shifts afspreken

Veel jonge ouders spreken beurten af. Beurten in het 's nachts de baby verschonen of voeden, beurten in 's ochtends mogen uitslapen of met de kinderen mee opstaan, beurten in het op zolder apart slapen, beurten in het uitslapen in het weekend.



Je gepieker vervangen door positieve gedachten

Veel ouders die zich zorgen maken over hun eigen slaap én de slaap van hun kind hebben gedachtespiraaltjes. De hele dag door kan er soms gepiekerd worden. Hoe je jezelf het makkelijkst kunt helpen hiermee is om innerlijke zelfspraak te ontwikkelen die geruststellend en kalmerend werkt. Dat betekent dat je als het ware tegen de bange versie van jezelf spreekt vanuit de wijze en verstandige kant van jezelf, je volwassen kant. Hieronder hebben we wat voorbeelden uitgewerkt.

*Ik moet terug naar m'n werk;
jij moet in een ritme zijn
voordat je bij de opvang start*

*Ik ben zelf doodmoe.
Slaap toch eens!*

*Een goede baby wordt niet wakker.
Wat is er aan de hand?
Er moet iets zijn!*

*M'n familie vindt
me een watje
dat ik steeds bij zit
of lig*

*Baby's horen
door te slapen*

Go with the flow

*Als ik er naast lig,
rust ik zelf
een beetje uit*

*We doen wat werkt nu.
Dat betekent dat we stoppen
met vechten en duwen, maar
kiezen voor meeveren en op
weg helpen*

*Na alles wat we hebben
meegemaakt, is ie gewoon nog heel
bang. En dat mag. Vanuit
vertrouwen kan hij weer groeien. In
zijn tempo.*

*Alles is een fase
Straks zal ik
het missen*

*Bij de opvang hebben ze vast
vaker met dit bijltje gehakt.
Ik laat het aan hen over.*

Oefening: je gedachten vervangen

Hier mag jijzelf aan de slag. En je partner mag dat natuurlijk ook. Het kan heel zinvol zijn om deze invuloefening apart te beginnen, om je zorgen daarna eens naast elkaar te leggen. Welke zorgen of angsten delen jullie?

En daarna: hoe kun je je zorgen of angsten vervangen voor meer kalmerende en realistisch tekst. Wellicht kunnen jullie elkaar helpen met de blauwe, rustiger gedachten. Kom je er niet uit? Vraag eens een vriend of familielid, wiens verstandige mening jullie op prijs stellen.

The worksheet is designed for a cognitive-behavioral exercise. It is divided into two main sections, each represented by a cluster of thought bubbles. The top section consists of five red thought bubbles, each containing a white rectangular box for writing. The bottom section consists of five blue thought bubbles, each containing a white rectangular box for writing. The background is white with a light blue diagonal stripe running from the bottom left to the top right.

Oefening om je gedachten te stickeren

Laat je niet verleiden door de inhoud van gedachten

De belangrijkste manier om meer focus te vinden in je gedachten stroom,
is meer afstand te creëren tot je gedachten.

Zonder ze proberen te stoppen.

Oordeelvrij registreren wat je denkt.

Boven je denken hangen,

zodat je bewust kunt kiezen bij welke gedachten je actie onderneemt

En bij welke je ze laat voor wat ze zijn.

Eigen bedenksels.

Zoals je oordeelvrij je focus legt op je ademhaling,
je lichaam, of op een tikkende klok kunt vestigen.

Zo kun je dit ook bij je eigen hersenspinsels.

De uitdaging is om je ervan bewust te zijn dat je aan het denken bent,
zonder je erin te verliezen.

Of zonder het te analyseren.

Nadenken over denken.

Zonder het te willen begrijpen. Weg te dromen.

Van je af te duwen.

Of er überhaupt iets mee te willen.

Eigenlijk is het heel eenvoudig:

Voorzie denken van het stickertje 'DENKEN'.

Op ieder moment ontstaan er gedachten.

Het besef dat je op dat moment denkt, ligt vlak ervoor.

Je kunt het vergelijken met een bioscoopscherm.

Vanuit je luie stoel kijk je welke gedachten er op je scherm verschijnen.

Je speelt niet mee in de film van je gedachten,

je blijft toeschouwer.

Je hebt een open aandacht.

En of er nu vuur, een zonsopgang of een waterval in beeld zijn...

het scherm zelf staat niet in brand, wordt niet warm en wordt niet nat. Oftewel: je gedachten
zijn geen feiten.

En dan nodig ik je uit voor de volgende oefening:

om je denken met het stickertje 'DENKEN' te voorzien.

Dus heb aandacht voor de opkomende gedachten zonder ze te willen veranderen., te begrijpen,
analyseren.

Of zonder dat je er door meegevoerd wordt.

Als er een golf van gedachten komt, benoem ze dan met een zekere verwondering: hé, ik heb
gedachten. Verlies je niet in de inhoud van de gedachten. En probeer niet te denken over het
denken.

Registreer alleen. Merk het ook op als er zich geen gedachten aandienen. Blijf tijdens deze
oefening bewust zijn van je ademhaling houden, de beweging die ademhaling maakt.

2 minuten.

Mooi, het is je gelukt! 2 minuten heb je de tijd gehad om op te merken. En al je denken te
voorzien van een sticker 'Denken'. Dit is denken.

Ongetwijfeld, zul je met gedachten meegegaan zijn of zul je er over geoordeeld hebben.

Maar dat maakt niet uit. Je bent 2 minuten bezig met de training.

Ik nodig je uit om twee of drie keer per dag hiermee bezig te zijn.

Om dan een paar keer bewust adem te halen en je aandacht te richten gedurende 30 seconden
tot 2 minuten, afhankelijk hoeveel tijd je hebt, op het denken.

Daarmee worden alle gedachten gelabeld met de sticker 'DENKEN'.

Luister hier naar
Carla Brok om je
gedachten te
leren stickeren:
je gedachten zijn
geen feiten

Je gedachten laten kalmeren

Piekeren is eigenlijk een doorgeslagen manieren om problemen op te lossen. We zijn als mensen enorm goed in nadenken en vooruit lopen op situaties. Dat helpt ons heel vaak. Soms schiet het nadenken echter door naar peinzen en piekeren. De gedachten worden negatiever, zorgelijker, sneller en mentaal zwaarder. Tijd om op een andere manier die rondrazende gedachten tot rust te laten komen. Piekeren en veel denken is eigenlijk van binnen op hol slaan. Je bent niet letterlijk aan het rennen, of op de vlucht, maar je gedachten zijn dat wel. Stap 1 is om ze te vertragen: van hollen naar wandelen. En daarna van wandelende gedachtes naar even niet zoveel denken.

Je piekerende gedachten zijn eigenlijk het bewijs dat je niet zoveel contact hebt met je lijf. En dat je erg in je hoofd zit. Je bent maar druk met denken en piekeren. De truc is om uit je hoofd te komen en aandacht te besteden aan je lichaam. Je hebt de verbinding met je lijf weer te maken.

*Ik moet terug naar m'n werk;
jij moet in een ritme zijn,
anders hebben anderen daar
last van
Een goede ouder kan dit.
Een goede baby slaapt door.*

Contact herstellen met je lijf,

kan op drie manieren:

1. Je besteedt aandacht aan je lijf.
2. Je oefent met een rustige buikademhaling
3. Je steunt je eigen lijf met een rustige aanraking op een plek die dat nodig heeft.

Daarna evalueer je: merk je verschil met eerder? Hoe is het met het rondrazen van je gedachten? Zijn ze al iets kalmer?



Ons prehistorische brein

Vroeger in de prehistorie was het nuttig om na te denken over gebeurtenissen uit het verleden: zo konden we er van leren. Nu schieten we door met piekeren. Echte gevaren zijn er veel minder. Vroeger was het nuttig om na te denken of je wel goed in de groep paste. Buiten de groep vallen betekende je dood. Nu houdt het maar niet op met vergelijken, omdat we zoveel mensen ontmoeten live en online. En worden we erg ongelukkig van al dat vergelijken.

Russ Harris legt het nut uit van terugdenken en vooruitkijken, vergelijken met de anderen

Wat vind je belangrijk? Je waarden

In het tumult van slaaptekort en stress en alle ballen in de lucht is het zinvol om na te denken over wat je belangrijk vindt, liefst met elkaar, met wie je ook de opvoeding samen vorm geeft. Je oriënteren op je waarden helpt je keuzes maken van dag tot dag die daarbij passen. Goed met elkaar spreken over jullie waarden helpt ook conflicten voorkomen en beter doorpraten op hoe jullie het willen.

Waarden zijn geen doelen. Een waarde 'haal' je nooit, een doel wel. Waarden helpen je koers bepalen in je gedrag en in je opvoeding. Door een waarde kun je daarna bedenken wat je eerstvolgende stap is. *Wat heb je te doen, zodra je je kind weer tegenkomt?* Door weer contact te maken met je waarden, weet je vaak weer wat je doen staat. Waarden zijn richtingwijzers.
Bakens in woelige zee.
Vuurtorens.

iets nieuws durven,
of doorgaan met wat
je al deed. Dat kan als
je weet welke
waarden je belangrijk
vindt in het
ouderschap

Zelftest Waarden

Hier kun je je waarden voor jezelf bepalen én nagaan hoeveel aandacht je aan je waarden hebt gegeven afgelopen 2 weken. Gijs Jansen heeft veel geschreven over waarden.

Hieronder kun je met elkaar bepalen wat je belangrijkste waarden zijn voor je kind. Bepaal waar op de schaal van links naar rechts jij een kruisje wilt zetten. Nodig ook je partner uit.

Een goed kind...

 Is gehoorzaam	Kiest haar eigen weg 
 Volgt haar/zijn hoofd	Volgt zijn/haar hart 
 Zorgt voor anderen	Zorgt voor zichzelf 
 Kan samenwerken	Kan zelfstandig werken 
 Volgt de regels van anderen	Is flexibel en kan aanpassen 
 Roept ons niet in de nacht	Roept ons als hij/zij ons nodig heeft 

Ouderschap vanuit je waarden

Als je je waarden helder hebt in het ouderschap, is het gemakkelijker op de juiste koers te blijven. Als je je waarden kent, en daar regelmatig naar teruggaat, maak je makkelijker verschil: tussen wat je wilt, en tussen al die gevoelens en gedachten die je feitelijk afleiden van het nastreven van wat je belangrijk vindt. Belangrijk in het leven van je kind, belangrijk in je eigen leven, belangrijk als ouder. De rest kun je gemakkelijker laten gaan of loslaten.

Oefening Vuurtoren

Vul in de vuurtoren jouw belangrijkste waarden in. Je kunt dat twee keer doen: een keer voor jezelf, je waarden als ouder; en een keer voor je kind.

Tip: Vul de vuurtoren samen met de andere opvoeder in. Leg daarna jullie vuurtorens naast elkaar. Ga in gesprek over de overeenkomsten en verschillen zitten. Zo heb je beter helder waar jullie verschillen in aanpak feitelijk over gaan. Veel meningsverschillen zijn feitelijk waardenconflicten: jullie streven beiden anderen waarden na.

Bijvoorbeeld: je partner vindt Onafhankelijkheid erg belangrijk. Omdat hijzelf heeft ondervonden hoe belangrijk dat is, of omdat hij dit heeft meegekregen van zijn ouders. Jij vindt vertrouwen in anderen erg belangrijk om mee te geven aan je kind. Omdat je dat zelf gemist hebt in jouw jeugd, of omdat je dat ver heeft gebracht. Als jullie spreken over het onderwerp slapen komen jullie snel tegenover elkaar komen te staan door deze verschillende waarden. Vanuit verschillende waardes heb je gemakkelijk ruzie. En niemand heeft het bij het verkeerde eind. De sleutelvraag waar jullie beter samen antwoord op kunnen vinden is: **Welke middelen zijn nodig om deze waarden te bereiken? Is dat alléén door jullie manier van omgaan met slapen? Of zijn er nog andere manieren om beide waarden aan je kind mee te geven totdat hij of zij 21 jaar is?** Zo breng je weer lucht in het gesprek. Jullie willen allebei het beste voor jullie kind.

Russ Harris
vertelt het
verhaal van de
monsters op
de boot.



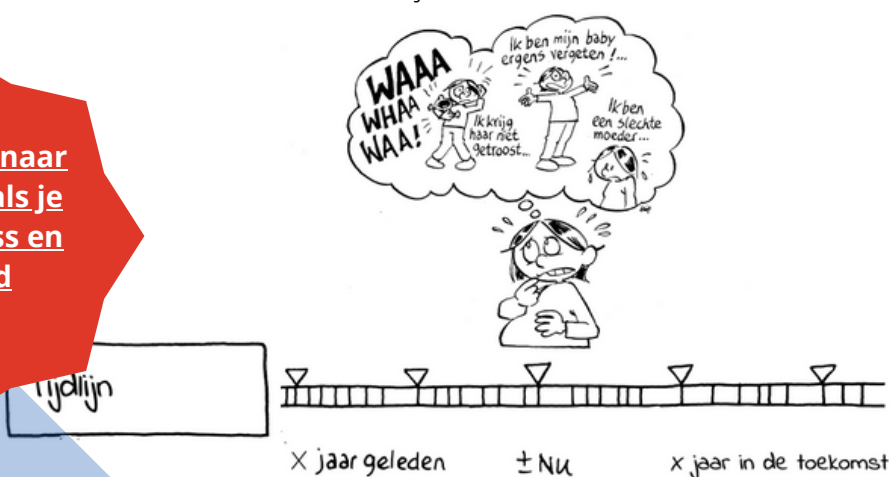
Leven in het hier-en-nu in plaats van daar-en-straks

Veel ouders die leren om hun gedachtes wat te laten kalmeren, merken dat ze weer meer open kunnen staan voor wat er om hen heen gebeurt. Ze worden opmerkzamer voor de gevoelens en ervaringen in het hier en nu. Je kunt jezelf daar ook een handje mee helpen. Door je bewust te richten op jezelf, op je omgeving en wat je ziet, hoort, ruikt of merkt, help je jezelf te richten op het hier en nu.

Je hebt de toekomst niet onder controle

Want wat er straks en daar is, dat kun je NU niet beïnvloeden. Ga de inhoud van je gedachtes maar eens na: wedden dat veel gedachten beginnen met 'Straks...' 'Als.. wat dan?' Dit zijn allemaal gedachten over een mogelijk gevaar of dreiging in de toekomst. Terwijl je toch niet weet wat je straks kunt doen en zult gaan doen. De toekomst hebben we niet in de hand. En als er narigheid zal zijn, zijn we vaak weer sterker dan we hadden gedacht. Kortom: je hebt de toekomst niet aan een touwtje.

Luister hier naar Carla Brok als je te veel stress en boosheid ervaart



Luister hier naar een aandachtsoefening van Carla Brok Je vijf zintuigen

Je hebt je omgeving niet onder controle

Veel ouders hebben last van gevraagd en ongevraagd advies van hun omgeving. Familie, vrienden, collega's, de aardige mevrouw in de supermarkt die even in de wandelwagen kijkt. Iedereen heeft wel iets te vinden van babyslaap of haalt een herinnering op aan z'n eigen aanpak. Om zelf jullie eigen koers te varen is, soms een behoorlijke opgave. Zeker als je zelf enorm twijfelt tussen wat je wilt en wat je voelt, tussen je eigen behoeftes en de behoeftes van de baby's.

De oefeningen van de vorige bladzijden kunnen helpen om je eigen koers te varen. Of om met je partner nog eens rustig stil te staan bij de waarden van jullie ouders en de waarden van jullie vriendenkring of families. Waar zitten de verschillen nu eigenlijk? Wat bezorgt je ongemak, of wat maakt dat je met een mond vol tanden staat?

Zo kun je je voorbereiden op opgevraagd advies of op een gesprekje met je schoonouders over de opvang en wat jullie belangrijk vinden in het bedritueel. Rustige uitleg en respect voor verschillen is het uitgangspunt. En jullie kennen je baby het beste. Het kan soms betekenen dat jullie met elkaar concluderen dat jullie 'agree to disagree' over de aanpak van het slapen.

Wat te doen met ongevraagd advies?

1. Knikken en naast je neerleggen
2. Zeggen: *'Dank je wel, lief dat je meedenkt.'*
3. Zeggen: *'Ik zal er nog eens over nadenken. Was het maar zo makkelijk.'*
4. Je grens trekken: *'Ik vind het niet fijn dat je me steeds probeert te adviseren. Als je naar m'n verhaal luistert, helpt me dat eigenlijk het best.'*



Je eigen rugzak

Als het gaat om slapen, dragen we allemaal een geschiedenis mee. We hebben zelf jarenlang onszelf naar bed gebracht. We zijn jaren met verhalen voorgelezen. We hebben zelf jarenlang apart, naast, achter, tussen, boven of onder andere gezinsleden geslapen. Geen één slaapsituatie is dezelfde. Vraag je familie en vrienden eens naar hun herinneringen aan bedtijd.

Vragen om over na te denken samen met een partner of een vriend of familielid

1. Wat herinner jij je nog van bedtijd vroeger?
2. Hoe voelde jij je als je naar bed was gegaan als peuter of kleuter?
3. Welke rol speelden je ouders bij de bedsituatie?
4. Was je weleens bang? Hoe werd daarmee omgegaan?
5. Vond je afscheid nemen makkelijk of moeilijk? vroeger en in het algemeen?
6. Op welke momenten had je een nestervaring, een geborgen en veilig gevoel in aanwezigheid met anderen?
7. Wil je de aanpak van vroeger herhalen? Wil je het juist anders en hoe dan?
8. Hoe kijken je ouders nu terug op de bedsituatie van vroeger in jullie gezin?
9. Hoe dealden je ouders met uitputting en vermoeidheid toen jullie zelf kinderen waren?

In dit werkboek gebruiken we veel inzichten uit de Acceptance & Commitment Therapie (ACT), maar dan toegepast op slaap en ouderschap. Meer leren over Acceptance & Commitment Therapy? Het gratis te downloaden [werkboek Aju Paraplu](#) van Femke van Huijgevoort helpt je alvast op weg



Nadenken over de invloed van je eigen angst

Ouders die zelf angstig zijn hebben kinderen die zelf vaker ook angstig zijn én vaker wakker zijn. Daarmee is het natuurlijk niet jouw schuld, maar het kan wel goed zijn om je stressbronnen te onderzoeken. Hoe gespannen ben jij rond bedtijd of slaapjes. Wellicht ligt daar ook een belangrijke ingang om jullie situatie te onderzoeken.

Onderstaande oefening helpt je te onderzoeken hoe jij situaties beleeft. Het fijnst is natuurlijk om deze oefening met een vriend of partner te doen en achteraf nog even door te praten. Wat ging er in jullie om?

Kinderen in de zee Oefening

Bekijk als eerste deze reel of deze clip.
Kijk daarna deze reel of deze clip.

Merk je gevoelens op tijdens het kijken.
Wat gaat er door je heen?

1. Met welke bril kijk jij?
2. Welke muziek kleurt jouw bril?
3. Welk inzicht heb je, en hoe kun je dit toepassen op jullie slaapzorgen?



Doen wat werkt bij uitputting in je gezin

Sommige ouders zijn doodop, kapot en hebben zich ziekgemeld of staan op het punt om dit te doen. Jullie als gezin zijn in crisis. En dat betekent dat er crisisregels gelden. We zetten ze hier kort voor je op een rij.

We leggen hier uit dat eerst Stap 1 genomen moet worden: ouders moeten weer slapen. Met een wazig hoofd kun je de problemen niet oplossen.

Wat is een crisis?

Sommige gezinnen raken zo doodop, dat ze niet meer kunnen functioneren. Het is belangrijk dat je voor jezelf nagaat of je nog:

1. Kunt autorijden
2. Problemen kunt oplossen op je werk
3. Een ontevreden klant of collega kunt hanteren
4. Besluiten kunt nemen

Nee? Ga beiden overleggen met je leidinggevende, huisarts en de arboarts. Veel jonge ouders ervaren overbelasting, stemmingsklachten en angstklachten in de eerste jaren.

Lees hier over autorijden en oververmoeidheid

Stap 1 Ouders moeten weer slapen

Er moet weer geslapen worden. Dat klinkt heel logisch. En het is de eerste vereiste als er sprake is van crisis in een gezin. Er zal vast nog meer aan stress of problemen aan de hand zijn, maar dat maakt niet uit voor de crisisaanpak. Door gebrek aan slaap krijgt ZELFS de meest verstandige persoon z'n eigen problemen niet meer opgelost. Want slaap tast het functioneren van je brein aan, met name het deel waar je besluiten neemt, en probleemoplossingen bedenkt.

Laat je helpen bij een praktisch en werkbaar **slaapplan voor 1 week:**

1. Trommel je omgeving op
2. Vraag om praktische hulp
3. Vraag ook voor systematische hulp voor in de toekomst: bijv. elke week 1 middagdutje overnemen
4. Stop met vechten en je kind iets opdringen. Veer mee.



Alle keuzes zijn goed: in je eigen bed of samenslapen maakt geen verschil voor de ontwikkeling van je kind.

Wetenschappelijk onderzoek naar samenslapen op een rij

Lees hier een mooie herwaardering over naast je kind liggen om hem of haar te helpen met slapen

Veel ouders slapen apart

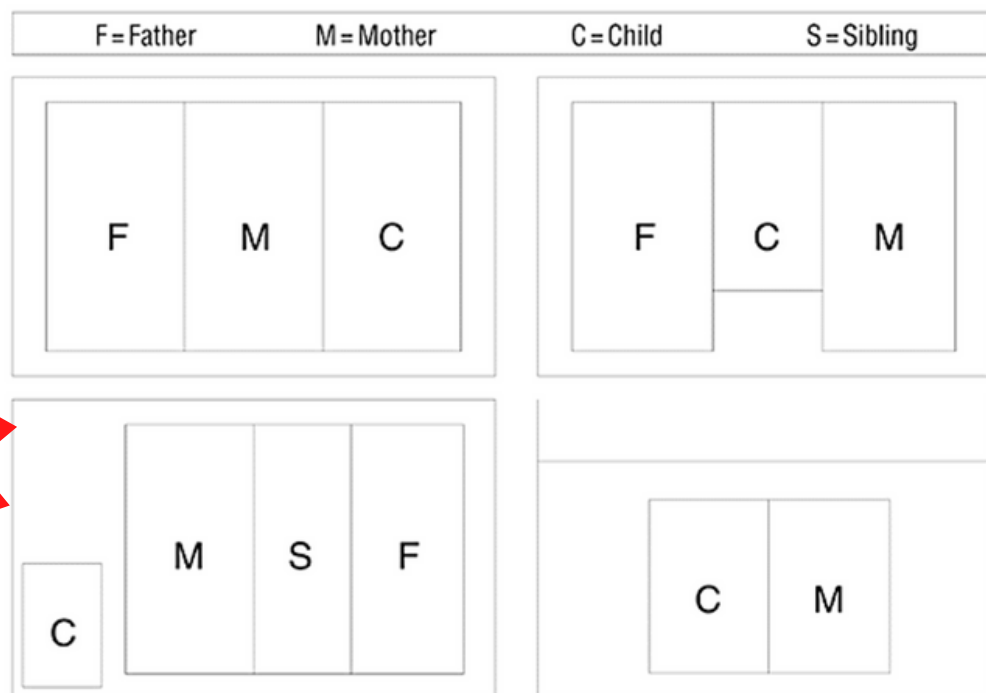
Wist je dat er wereldwijd allerlei slaaparrangementen zijn? Slaaparrangementen zijn manieren om verspreid door het huis of in je slaapkamer te slapen met je gezin. Veelal slaapt de moeder met de kinderen, en de vader slaapt apart. Maar het kan ook anders. In Nederland vinden we dat ouders samen horen te slapen en kinderen apart. Wat ons betreft pas je je situatie aan wat werkt voor jullie, op dit moment. Je kunt elke maand of elk weekend weer besluiten het anders te doen.

Slaaparrangementen

Bedenk: er zijn veel slaap arrangementen over de hele wereld. Het staat jullie vrij om jullie eigen unieke slaaparrangement uit te voeren elke nacht. Er wordt vaker in shifts, apart, samen of op-zolder-geslapen dan je tijdens een verjaardagsvisite voor mogelijk houdt. Hieronder zie je de slaapvarianten in Japanse families. En inderdaad, goed gezien: de variant ouders samen kind apart, die kennen ze in Japan niet. Er zijn meer manieren die je jonge kind in een andere kamer wegleggen zien als verwaarlozing.

From: **Cosleeping in Context: Sleep Practices and Problems in Young Children in Japan and the United States**

Arch *Pediatr Adolesc Med.* 1999;153(4):339-346. doi:10.1001/archpedi.153.4.339



Typical sleeping arrangements in Japanese families.

Inspiratie hoe mensen van allerlei leeftijden en fasen samenslapen?

Er is geen one-size fits all oplossing voor gezinnen. Lees hier meer over...

Overweeg je om apart te slapen als stel? 40% in de westerse wereld doet dit ook. [Luister hier naar deze oplossing.](#)

3. Trainen helpt niet zoveel, op weg helpen wel

Doe-wat-werkt-voor-iedereen in je gezin, elke-dag-is-er-een en go-with-the-flow zijn de beste adviezen. Kinderen vinden het fijn als je 's nachts ook emotioneel beschikbaar bent en leren er zo op vertrouwen dat er ouderlijke zorg is wanneer je die nodig hebt.

Schema's maken de meeste ouders onzeker. Veel ouders kunnen zich er slecht aan houden omdat ze intuïtief op hun kind willen (blijven) reageren. Er zijn ook ouders die juist veel houvast ontleen aan een schema, en merken dat hun kind zich gemakkelijk aanpast aan hun schema. Kijk goed, als je een schema wilt volgen of het een schema is dat goed bij de ontwikkeling en eigenschappen van je kind past. In de winkel met babykleding kies jij tenslotte ook het kledingstuk dat de lichaamsmaten van je baby het best benadert.

Het ritme van het daglicht

Je kind goed op weg helpen met daglicht en het donker van de nacht is het belangrijkste ritme dat je je kind kunt aanleren. De hormoonwissel die hiermee te maken heeft is belangrijk. 's Ochtends maken we cortisol aan, een stresshormoon, om de dag te kunnen starten. 's Avonds maken we melatonine aan, om lekker in slaap te kunnen vallen. Deze hormonen wisselen elkaar af. Melatonine kan pas goed aan de slag als cortisol afbouwt. Dat is de logica om tijd in te ruimen om de dag af te bouwen op een ontspannen manier. Dat geeft het signaal aan melatonine om z'n slaperige werk te starten.

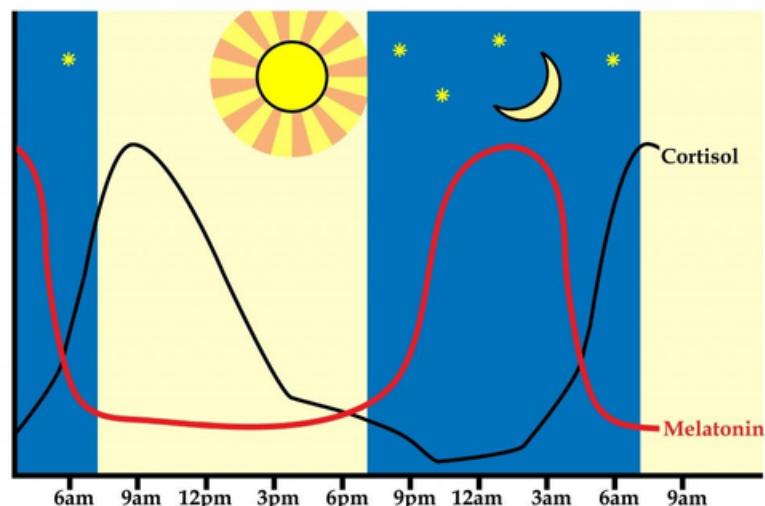
Melatonine en cortisol reageren op licht en donker. Het recept is dus: overdag lekker naar buiten met je baby en 's nachts zo weinig mogelijk licht. Zo help je de hormoonhuishouding van je kind zich toe te bewegen naar een volwassen patroon.

[Kijkje in het slaapleven van een Japanse familie?](#)

[Meer lezen over waarom laten huilen niet werkt](#)

[Baby's lezen onze boeken en schema's niet](#)

[Infographic over Melatonine, Cortisol en alertheid van Consuela Hendriks van Slaapzoet](#)



Bron: <https://www.revolutionairgezond.nl/leefstijl/bioritme-tips-beter-slapen/>

Op weg helpen met slapen helpt

Zoals bij elke ontwikkelingsstap geldt, je kind moet er aan toe zijn. En kinderen vinden het fijn om geholpen te worden vanuit vertrouwen. Dat betekent dat kinderen het beste leren met onze hulp. Dat is de periode dat kinderen merken dat ze iets interessant vinden, en er nieuwsgierig naar zijn. Als ouder doe je nét dat wat nodig is voor de ontwikkelingsstap, niet meer. En je bouwt je hulp steeds verder af. Zo geldt dat voor veters strikken, voor fietsen zonder zijwieltjes en ook voor stappen in het zelfstandig slapen.

Het idee van een periode waarin kinderen aan iets toe zijn, de *learning zone*, is niet nieuw. Opvoeders over de hele wereld maken hier gebruik van, bij allerlei taken. En tot die tijd wil je dat je kind positieve ervaringen opdoet met de te leren taak en goed observeert. Want feitelijk begint iets leren bij veel kijken. De tandarts heeft dit ook al begrepen. Door je kind steeds te betrekken bij de controle, door je kind positieve ervaringen op te laten doen met de tandarts zelf, durft hij of zij op een dag de stap te nemen om ook op de stoel te gaan zitten en in z'n mond te laten kijken. Zo ook met slapen. Op weg helpen met slapen en geleidelijk aan je hulp afbouwen is een prima manier om je kind fijne ervaringen met inslapen mee te geven. Je mag het tempo van je kind volgen. En je kind waarderen voor proberen en moed om te durven. Want evolutionair is alleen in het donker slapen een spannende stap. Je veilig voelen én ontspannen is een voorwaarde voor in slaap vallen.

Learning Zone

Als je kind iets wilt leren is het goed om na te denken:

1. Wat kan m'n kind al?
2. Heeft m'n kind kunnen observeren?
3. Heeft m'n kind voldoende positieve ervaringen opgedaan?
4. Waar heeft hij of zij interesse in/ waar is hij of zij klaar voor?
5. Wat is nog te moeilijk?
6. Hoe kan ik in stapjes m'n steun afbouwen

Slaaptraining zorgt voor 16 minuten langere kernslaap van je baby & minder roepen in de nacht

Ik kan het niet;
ook niet met hulp

Ik kan het
met hulp

Ik kan het zelf

In je eigen bed leren slapen is iets nieuws leren

Voordat je je kind iets wilt aanleren is het nuttig om na te denken óf je kind óf jij er al aan toe bent. Negatieve ervaringen in het verleden zorgen soms voor een grote onzekerheid bij het kind. En negatieve ervaringen betekenen ook vaak dat je waarschijnlijk meer tijd in de leerzone door gaat brengen met je kind. Het betekent ook dat je hulp er écht toe doet en het de moeite waard is om je kind te helpen om in de leerzone te blijven, met vallen en opstaan. Dat je goed de gevoelens kunt helpen kalmeren is een fijne eigenschap voor je kind als hij of zij aan het leren is, en moet omgaan met de frustraties en onzekerheid van iets nieuws leren.

Leren is spannend

Kinderen verschillen in de mate waarin ze goed in de leerzone kunnen zijn. Als kinderen minder goed durven leren, heeft dat vaak te maken met veel faalervaringen, met een perfectionistisch karakter of een nog matige emotieregulatie. Dat kan voortkomen uit allerlei oorzaken. De hoofdlijn is: je kind heeft vanaf jongs af aan al moeite met snel rustig worden. En als ouder heb je vaak al heel veel tijd geïnvesteerd in troosten en kalmeren.

Hieronder zie je een kleine leerzone getekend. Sommige kinderen zijn snel weer terug in hun comfortzone: dat wat ze al kennen en kunnen. Iets willen en durven leren vraagt goed omgaan met gevoelens. Als ouders is het handig om de gevoelens van je kind op deze momenten van spanning goed op te vangen.

Om je kind in de leerzone te houden:

1. Blijf rustig, zorg zelf voor een kalm brein
2. Probeer de tegenstrijdige gevoelens goed te lezen bij je kind en geef er woorden aan
3. Vertel dat je kind op weg dat je iets nieuws leren tijd kost
4. Leef voor hoe je zelf falen opvangt. Falen hoort erbij en betekent dat je aan het leren bent.
5. Waardeer moed en proberen.
6. Waardeer elk mini-stapje

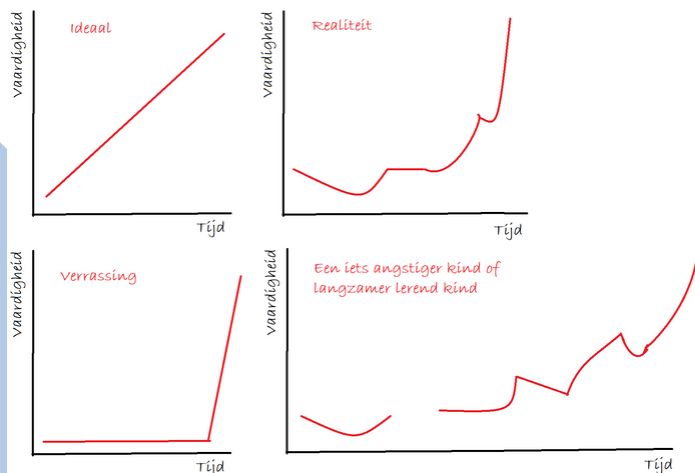


Leren in je eigen tempo

Iets nieuws leren doet elk kind op z'n eigen manier. En als ouders is het goed om de leerstijl van je kind te leren kennen. Welk tempo, hoe komt je kind aan de informatie, waar ligt z'n interesse en z'n plezier?

Veel ouders hebben een simpel idee over iets nieuws leren: je gaat het proberen, het lukt en je kunt het. Soms is dat ook zo, heel wat kinderen stappen op de fiets en fietsen weg. Andere kinderen doen dat niet, en kennen drempelvrees, of moeten eerst heel lang observeren. Anderen weer moeten heel veel proberen: trial & error. Sommigen haten de ervaring van het vallen, de pijn en het faalgevoel dat daarbij hoort. Dát gaat hen mooi niet gebeuren.

Zo ook met stappen in de slaapontwikkeling en het vermogen om even alleen te kunnen zijn, in het donker, zonder vertrouwde anderen om je heen. Of om je te laten troosten door minder bekende grote mensen tijdens een logeerpartij. Of om alleen over een halfdonkere overloop te lopen. Daarom is het goed om na te denken over jouw kind, de aanleg van je kind én welke leercurve hij of zij vermoedelijk heeft. Zo kun je beter geduld hebben en vanuit rust blijven aanmoedigen bij de stapjes die je kind wil en durft zetten. Bij sommige kinderen is dat 1 stapje, bij andere kinderen zijn dat 10 stappen, bij andere kinderen zijn dat 35 stappen.



Pavlov leert zijn honden kwijlen: kijkje in zijn laboratorium



Inzicht uit de Leertheorie over zelfstandig slapen

Zonder lekker bakje eten of botje leerden de honden van Pavlov niet kwijlen bij het horen van het belletje. De honden moesten eerst positieve ervaringen leren verbinden aan de neutrale bel. Dus: zonder voldoende fijne ervaringen met slapen en jouw slaapritueel, leert jouw kind niet alleen slapen.

Wat Pavlov ons ook leerde: een eenmaal aangeleerde relatie tussen ritueel en aangeleerd gedrag dooft langzaam uit. Die positieve relatie moet dus onderhouden worden door... juist ja, regelmatig opnieuw een lekker bakje eten of een bot! Dat betekent voor jouw kind dat hij of zij af en toe weer jouw liefdevolle aandacht bij het inslapen of doorslapen in z'n eigen bed moet voelen. Aangeleerd gedrag dooft anders uit.



Afbeelding afkomstig van
Wikipedia:https://nl.wikipedia.org/wiki/Hond_van_Pavlov

Een goede verbinding helpt met afscheid nemen

Het is gemakkelijker loslaten of afscheid nemen als je je goed verbonden weet. Dat is nog niet gemakkelijk, maar dan kun je wel het verdriet of de teleurstelling onder ogen komen en leren verdragen.

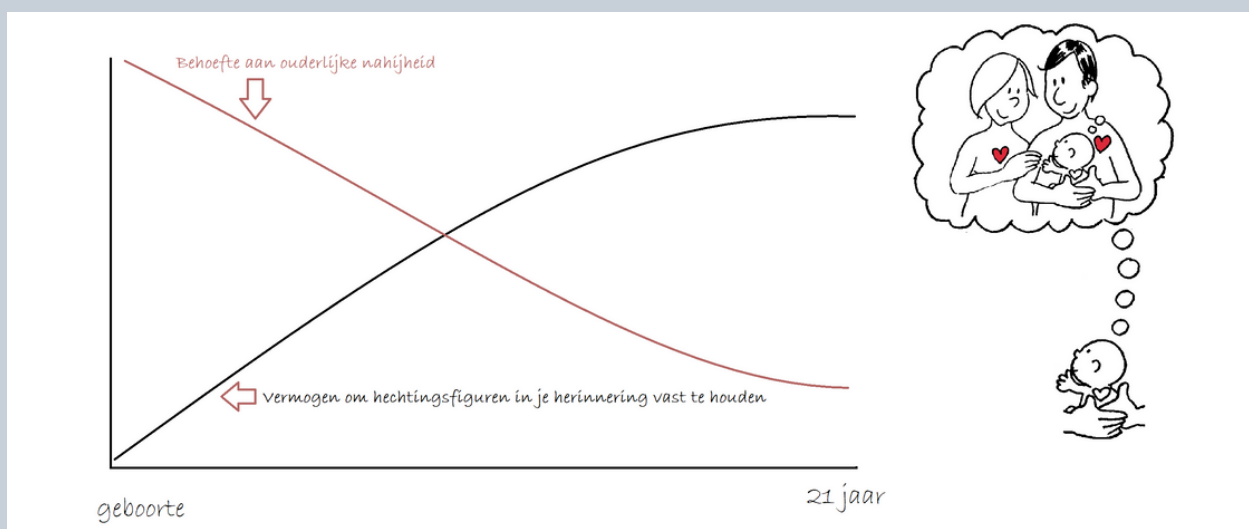
Jonge kinderen zullen langzaam leren dat uit het oog niet uit het hart is. Om te vergelijken hoe moeilijk dat vertrouwen opbouwen is: zelfs volwassenen hebben daar moeite mee. Na lange afwezigheid van een geliefde is het altijd weer fijn dat de liefde bevestigd wordt door concrete bewijzen van liefde. Zo werkt het nog veel sterker voor jonge kinderen. Ze hebben regelmatige bevestiging nodig, nadat ze een tijdje gescheiden zijn geweest. Na die bevestiging kunnen ze weer even voelen en vasthouden dat ze lief, waardevol en vaardig zijn.

De ontwikkeling van *persoonsconstantie*, want zo heet het van binnen vasthouden van het gevoel dat er van gehouden wordt én dat je waardevol bent, loopt via een paar stappen:

- Je hebt voldoende ervaringen nodig dat je ouder lief en zorgzaam op je reageert, je behoeften bevredigt en je troost.
- Je hebt voldoende geheugencapaciteit nodig.
- Deze twee samen zorgen er voor dat je een innerlijk beeld (of schema) kunt maken. Zo kun je elke keer steeds beter als je alleen bent, of in een vreemde situatie bent, het gevoel vasthouden dat je waardevol bent.

Dat je kind angstig reageert op vreemden (*stranger-anxiety*), hoe subtiel ook, is een signaal dat je kind al beelden (of schema's) heeft opgebouwd van bekende personen. Er zijn al verwachtingen van de bekende mensen. Daarom moet je baby huilen als ze uit jouw zorg weg gaat.

Of je kind 's nachts al goed alleen kan zijn, kun je overdag observeren. Kan je kind al gemakkelijk en relaxed even zelf in de woonkamer achterblijven, als jij ergens anders in huis moet zijn?



Positieve verwachtingen helpen ontwikkelen

Veel ouders willen dat hun kind lekker leert slapen en fijne gevoelens bij het in slaap vallen en naar bed gaan ontwikkelt. Observeer en ga na of die positieve gevoelens er zijn. Zo raken deze gevoelens verbonden aan het slapen, aan het bed, aan de slaapkamer. Het gevolg is dat kinderen positieve verwachtingen gaan ontwikkelen: positieve verwachtingen over het naar bed gaan, over het in slaap vallen zelf en over de beschikbaarheid van ouders in de nacht.

Wat betekent op weg helpen? Welke stapjes neemt een kind?

1. Heb respect voor het 4e trimester, dat wil zeggen, de eerste 3 maanden ná de geboorte. De eerste maanden zal je baby nog heel dicht bij je willen zijn, net zoals in je buik.
2. Met een volle buik ga je gemakkelijker slapen. Respecteer de koppeling tussen een volle maag en slapen. Wakker wegleggen hoeft niet.
3. Pak verschonen praktisch aan en maak je baby niet teveel wakker.
4. Streef naar vaste tijden in je dag
5. Voorkom late middagdutten (zorg voor voldoende slaapschuld)
6. Je baby slaapt gemakkelijker als hij of zij voldoende actief was en genoeg daglicht zag.
7. Ondersteun wegleggen van je baby met je lichamelijke aanwezigheid en bouw dit langzaam af.
8. Denk aan: maak geluid in de buurt, keer de babyfoon om, laat spulletjes met jouw geur en afbeelding achter.



Voorbeeld van een positieve verwachting

Deze baby rechtsboven ligt te slapen met haar handje uitgestoken richting haar moeder naast haar. Haar mama heeft in de begin periode veel haar handje vastgehouden toen ze in het grote bed naast de cosleeper lag. De lichamelijke nabijheid is zo in stapjes afgebouwd. En deze baby heeft zeker ook iets geleerd, dat is zichtbaar.

Zodra je kind ouder wordt, gaat de fantasieontwikkeling een rol spelen. Als je kunt fantaseren dat er een krokodil onder het bed zit, een enge man misschien in de kamer of een beer op de trap...

Wordt het weer extra moeilijk om jezelf gerust te stellen in het donker. Je hebt dan weer extra aandacht te besteden aan omgaan met de gedachten en fantasieën van je kind.

Sommige slaapproblemen ontstaan overdag

Sommige slaapproblemen ontstaan in de aanloop naar de nacht. Ze moeten overdag opgelost worden, omdat de oorzaak ligt in de relatie van ouder tot kind. Het is fijn voor kinderen als ze weten dat jij hen begrijpt, dat ze ertoe doen. Dat helpt het inslapen.

Voor het inslapen is het goed om na te gaan of eventuele emotionele zaken aandacht hebben gekregen en zijn opgelost tussen jullie. Als kinderen deze verbinding niet bemerken, kunnen ze soms blijven 'hangen' in de dag. Het slapen lukt dan niet. Een gebeurtenis die jullie nog dwars zit, zorgt voor het niet in kunnen slapen. Uitpraten, goedmaken en repareren is dan wat jullie te doen staat.

De cirkels van Veiligheid en Vertrouwen zijn plaatjes die helpen om de relatie tussen ouder en kind uit te beelden. Je kunt de relatie opvatten als een cirkel. Jij als ouder bent de veilige haven en de veilige basis, van waaruit je kind de wijde wereld ingaat. Hoe meer zelfvertrouwen, en hoe veiliger de basis hoe gemakkelijker je kind op onderzoek uit kan.

① CIRKEL VAN VEILIGHEID EN VERTROUWEN



© Powell, B. e.a. (2013). *The Circle of Security Intervention*. New York: Guilford Publications.
In het Nederlands vertaald en bewerkt door M. de Zeeuw & C. Brok (2013).

[Downloads van de Cirkels van Veiligheid en Vertrouwen](#)

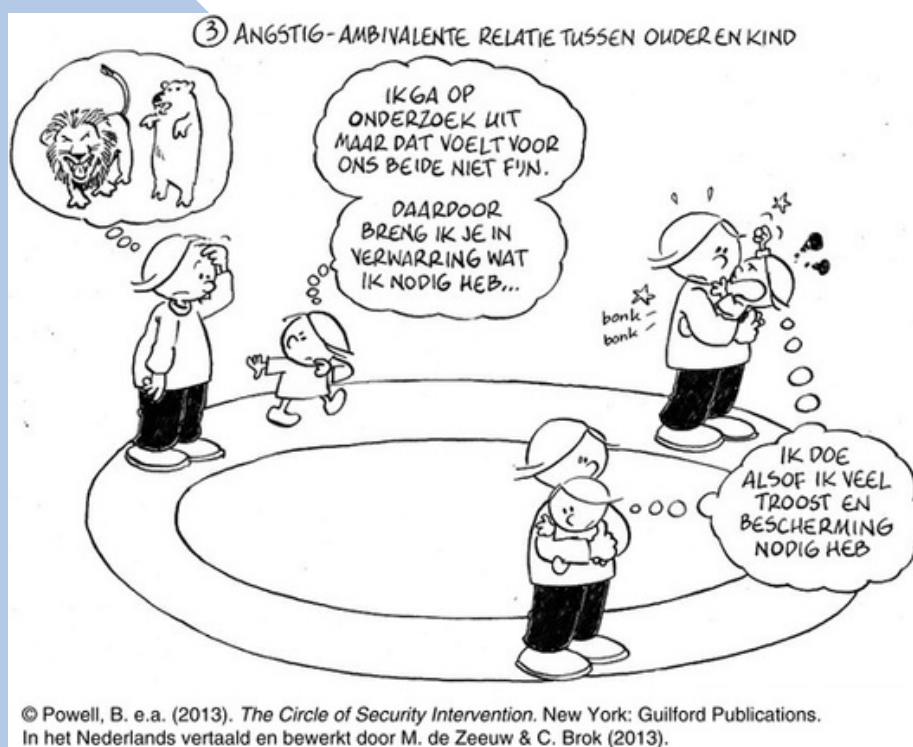
Als je overdag te weinig verbinding ervaart met je ouder of je ziet je ouder te weinig, dan kan roepen in de nacht een manier zijn om je weer veilig te voelen. In ieder geval: je ouders zien is minder eenzaam, dan ze niet zien. Het kan daarom nuttig zijn om na te denken over de kwaliteit van jullie relatie. Voelen jullie je bij elkaar je gemak? Kan je baby of peuter in vertrouwen gaan slapen, wetend dat jullie er voor hem of haar zijn? Als je niet zeker bent hierover, kun je nadenken over de bronnen daarvan. Heel vaak is er een verhaal over waarom ouder en kind minder goed verbonden zijn (geraakt). En is er vaak verdriet en schaamte over dit gevoel. Het is goed om het te erkennen, want daarmee komt de weg open om te onderzoeken wat er in de weg zit én om te zoeken naar verbetering. Hulp kan dan een goede manier zijn om jullie samen te laten helpen in dit proces.

Sommige slaapproblemen ontstaan uit stress

Sommige slaapproblemen ontstaan omdat er veel zorgen in het gezin zijn. Logischerwijs raken ouders en kind daardoor sterker op elkaar gefocust. Als je onzeker bent om de wijde wereld in te gaan, durf je ook niet zo gemakkelijk stappen te zetten op het vlak van alleen in je eigen kamer slapen. Bij ouders speelt hetzelfde: als je veel leeuwen en beren op de weg ziet, zul je erg gericht blijven op elk signaal van onveiligheid of onrust bij je kind.

Hieronder staat de angstig-ambivalente cirkel uitgebeeld. Deze cirkel laat een kort rondje zien. Deze cirkel laat zien hoe ouders met veel zorgen in hun hoofd en stress in hun lijf, en hoe hun kinderen hierop reageren met veel onzekerheid, en veel gevoelens.

Een nachtelijk waken of een weigering om naar bed te gaan kan zo maar overgaan naar een patroon van slecht slapen. Zorgen die bij ouders leven kunnen zo maar door alle gezinsleden gevoeld en beleefd worden. Alleen weten kinderen vaak niet dat zij mogelijk geen onderdeel zijn van de zorgen. De woorden en het begrip van de situatie ontbreekt bij je kind. Ze voelen wel de stress, de angst en zullen niet gemakkelijk afstand durven nemen van degene die zij het meest vertrouwen. De ouder die bij hun kind de angst voelt, misschien het aanklampen, wil niets liever dan het beschermen tegen alle zorgen (ook al begrijpt het het kind niet). De gegeven zorg zal dan niet leiden tot geruststelling bij het kind. De pleister moet ergens anders geplakt worden. Het kind voelt zich bevestigd in zijn angst door de ouder die met bescherming reageert. Het is tijd over je eigen stress en zorg na te denken? Hoe kun je jezelf hierin helpen kalmeren? Welke hulp heb je hierbij nodig?



[Downloads van de Cirkels van Veiligheid en Vertrouwen](#)

Sommige slaapproblemen ontstaan uit stress

Ouders en kinderen met een angstig-ambivalent patroon hebben overdag ook veel korte rondjes met elkaar. Kinderen zijn erg op ouders gericht, durven niet echt op onderzoek uit. Elk afscheid is lastig. En roepen in de nacht is dan een manier om de korte cirkels van overdag 's nachts voort te zetten.

Roepen in de nacht is een manier voor je kind om zich weer veilig te gaan voelen. In ieder geval: je ouders zien is minder eenzaam dan ze niet zien. Het kan daarom nuttig zijn om na te denken over de kwaliteit van jullie relatie. Voelen jullie je bij elkaar je gemak? Kan je baby of peuter in vertrouwen gaan slapen, wetend dat jullie er voor hem of haar zijn? Als je niet zeker bent hierover, kun je nadenken over de bronnen daarvan. Heel vaak is er een verhaal over waarom ouder en kind minder goed verbonden zijn (geraakt). En is er vaak verdriet en schaamte over dit gevoel. Het is goed om het te erkennen, want daarmee komt de weg open om te onderzoeken wat er in de weg zit én om te zoeken naar verbetering. Hulp kan dan een goede manier zijn om jullie samen te laten helpen in dit proces.



Voorbeelden uit de praktijk:

- Janne heeft een zware bevalling gehad. In het ziekenhuis voelde ze geen connectie met de baby. Toen haar man snel na de geboorte van het dak viel tijdens zijn werk, was er helemaal geen ruimte om aandacht te besteden aan dit gevoel. Het gezin heeft overleefd, ook omdat Victor veel begon te huilen en niet meer leek op te houden. Hij is nu 1,5 jaar en hij huilt niet meer zoals toen, maar hij is wel de hele dag op Janne gericht en 's nachts roept hij haar zo'n 4 tot 5 keer.
- Fatima en Mohammed hebben Ali naar de ouders van Fatima gebracht voor een half jaar. Het kón niet anders, ze wisten niet hoe ze werken, wonen en opvang moesten combineren toen ze net in Nederland waren. Na de terugkeer van Ali is hij extreem klampend en huilerig bij het naar bed brengen. Ouders laten hem in hun bed inslapen, leggen hem over als ze zelf naar bed gaan, maar hij komt daarna meerdere keren per nacht naar hen toe.

Sommige slaapproblemen ontstaan na trauma

Sommige slaapproblemen laten zich niet oplossen met de gewone middelen. Dat heeft te maken met een complex verhaal met een gebeurtenis die naar en overweldigend was voor je baby, peuter én vaak jullie als ouders. Traumatische gebeurtenissen komen voor in levens van mensen. Het is goed om na te gaan of jullie tot rust zijn gekomen ná de nare gebeurtenissen. Heftige gebeurtenissen in het leven van de ouder en de baby, vraagt intensieve, goede zorg. Het is onmogelijk om een overweldigende gebeurtenis, simpel op te lossen. Het vraagt zorg en tijd. En dan biedt het groei en wijsheid. Wat is jullie overkomen?

Nare gebeurtenissen zijn onderdeel van het leven. Dat daar pijn en verdriet bij komt kijken is onvermijdelijk. Veel mensen herstellen van zelf na verloop van tijd van traumatische situaties. Soms lukt dat niet. Dan is het goed om na te gaan of jij en/of je kleintje geen Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS) hebt ontwikkeld. Slaapverstoring of slaapproblemen kan een onderdeel zijn van een PTSS.

Klachten bij ouders en kinderen met PTSS:

- **Herbeleven:** Je beleeft de nare gebeurtenissen steeds opnieuw: in dromen (nachtmerries), maar ook overdag in gedachten of spel.
- **Vermijden:** Dingen doen om er niet aan te hoeven denken of herinneringen wegduwen in gedachten.
- **Depressieve stemming:** Negatieve gedachten en gevoelens.
- **Onrust:** Lijfelijke spanning en schrikachtigheid, voorin in situaties die 'doen denken aan' of 'lijken op' de traumatiserende situatie.

Voorbeelden van triggers bij peuters of baby's met PTSS:

1. Inslapen doet denken aan narcose
2. Alleen in de slaapkamer achter blijven doet denken aan alleen achterblijven in ziekenhuis
3. Naar bed gebracht worden doet denken aan eerdere nare dromen 's nachts
4. Slaapkamer doet herinneren aan straf of misbruik op de slaapkamer of ruzie beneden als de kinderen net naar bed zijn.
5. Zonder ouder naar bed doet denken aan bedreigingen die een peuter heeft opgevangen in flarden van een grotemensengesprek.

Hulpverlening bij trauma

Ouders en kinderen die nare ervaringen met zich meedragen kunnen traumabehandeling zoeken. EMDR is een breed toegankelijke traumabehandeling voor baby's, peuters en oudere kinderen en hun ouders. Let op: ouders zijn vaak mee getraumatiseerd.

Overleg met je huisarts. En zoek een therapeut met voldoende training, aangesloten bij een Beroepsvereniging zoals de Vereniging EMDR Nederland en een BIG-registratie. Check de ervaring met EMDR bij ouders en bij jonge kinderen.

**Folder met uitleg
over PTSS bij
jonge kinderen**

Oefening om de aandacht te richten op het hier-en-nu tijdens bedtijd

Wat je kunt leren van een uil

Luister hier
naar Carla
Brok

Waar is het wijs om nu te gaan zitten?
Neem een plek in, waarvan je weet dat het de juiste afstand is;
een afstand die door jullie beiden verdragen wordt.

Zit je goed? Sluit dan je ogen en adem de hele oefening rustig door je neus.
Bij de volgende uitademing vraag ik je om vier seconden te wachten voordat je weer inademt.
Houdt dan de adem weer even vast – 4 seconden en adem dan weer 4 seconden uit. Je kunt zelf
tellen, maar er zijn ook apps die het tempo kunnen aangeven als je het fijner vindt. Hou dat
even een paar minuten vol.

Dan nodig ik je uit om op je hurken te gaan zitten en maak een rechte rug. Hoe voelt dit?
Zo meteen wil ik je vragen om je armen achter je rug te strekken en je vingers in elkaar te
vouwen. Doe maar; strek je armen achter je rug en vouw je vingers in elkaar. Schouders laag
en strek je armen. Hou even vast...en laat maar los. Adem. Hoe voelt dit?

Ik ga je zo vragen je armen nogmaals achter je rug te strekken en je vingers in elkaar te
vouwen, rug recht, schouderbladen naar elkaar toe, schouders laag,
en dan zover als je kunt over je schouders te kijken, links en rechts.

Probeer maar, met respect voor je grenzen;

Ga zitten op je hurken, recht je rug, strek je armen achter je rug, vouw je vingers in elkaar,
en kijk zover als je kunt over je schouders naar links en dan naar rechts.

Hou vast....en laat maar los. Adem.

Wat merk je op?

Een uil zit vaak zo; die kijkt naar links en naar rechts.

Wie vind jij wijs?

Welke wijsheid zou jou nu gegeven kunnen worden? En adem.

Welke afstand tussen je kindje en jou is nu wijs?

Durf je een volgende stap te nemen? En adem.

Wat hoor je als je goed luistert?

Hoor je met je oren?

Of denk je te weten wat je hoort?

Richt je aandacht op de geluiden om je heen.

Probeer niet extra goed te luisteren.

Je hoeft niets te verstaan, niets te verklaren.

Laat het geluid gewoon tot je komen en neem het zoals het is.

Luister ernaar en neem het zoals het is.

Moet je actie ondernemen of mag je luisteren naar het geluid?

Merk op bij het horen hoe geluid naar binnen stroomt,

even bij je is en plaats maakt voor een ander geluid.

Of wellicht plaats maakt voor stilte.

Spits je oren om te luisteren. Is het geluid hoog of laag, scherp of zacht, ritmisch wellicht?

Nogmaals; als het geluid om een actie vraag, onderneem actie en kom daarna weer zitten.

En adem door je neus, vier seconden rust en adem uit, 4 seconden rust.

Spits opnieuw je oren.

Wat neem je waar?

Laat dan – als je dat gegeven is - je aandacht voor het geluid los
en kijk of het wijs is om een ander positie aan te nemen. En adem.

Vrije bewerking; uit ervaring en Coherent Breathing en Relax Klets- Yoga boek voor groot en klein

4. Cue Sensitief in het eigen bed helpen slapen

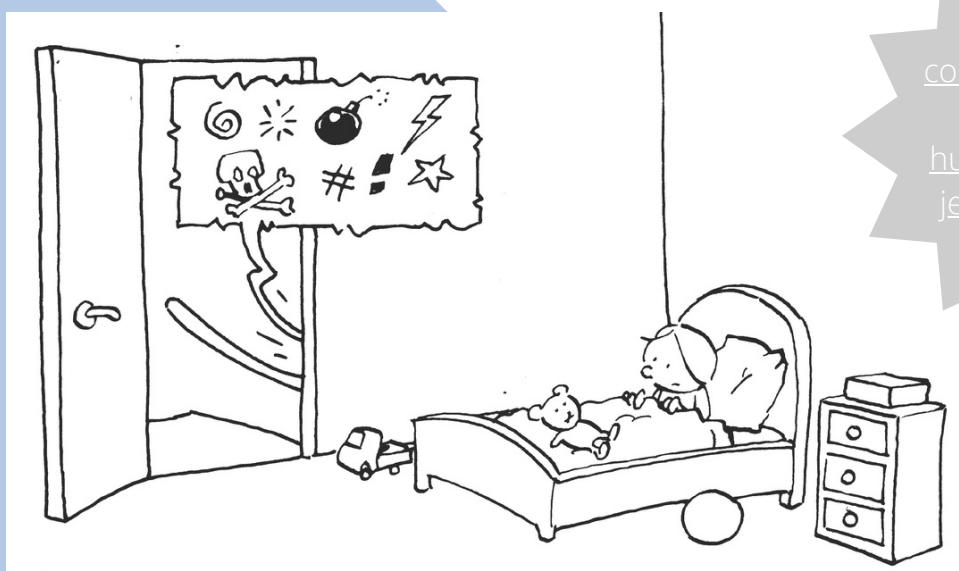
Als je je kind in z'n eigen bed wilt laten slapen, volg dan vriendelijke regels en probeer veilige herinneringen en verwachtingen op te bouwen. Doel van deze aanpak is om je kind door te laten slapen nadat hij of zij even wakker is geweest. Hieronder beschrijven we een vriendelijke aanpak: *Cue Sensitief* je kind in zijn eigen bed helpen slapen.

Cue sensitief betekent dat ouders blijven reageren op hechtingssignalen en zo de verbinding tussen hen en hun kind onderhouden. Je baby of peuter blijft vertrouwen dat de ouder er voor hem of haar is, als hij of zij signalen afgeeft. Signalen zijn de zogenaamde *Cues*.

Van te voren is het goed om uit te sluiten:

- Is je kindje niet ziek?
- Kan hij of zij goed ademen?
- Heeft hij of zij geen jeuk, buikpijn, oorpijn of ander lichamelijk ongemak?
- Heeft je kindje geen last van voeding die weer omhoog komt?
- Heeft je kindje recent niets spannends meegemaakt?
- Zijn jullie niet langer dan normaal van elkaar gescheiden geweest?
- Zien jullie elkaar overdag genoeg?
- Voelen jullie je overdag meestal goed verbonden?
- Is je kindje ouder dan 6 maanden? Liever nog: ouder dan een jaar?
- Heeft je kindje geen PTSS (Post Traumatische Stress Stoornis)?
- Kan je kind overdag al even alleen zijn in de woonkamer?

Want, dit zijn allemaal redenen om 's nachts je ouders nodig te hebben én meer dan gemiddeld behoeftes aan nabijheid te hebben. Deze redenen vragen om andere oplossingen.



Hier vind je
contactgegevens
om snel
hulpverlening in
je omgeving te
vinden

Hier vind je
EMDR-
therapeuten als
er sprake is van
PTSS bij jou en/of
je kindje

De voorbereidingen: Ken je kind

Het kan nuttig zijn om soms even niets te doen én te observeren. Je aanpak heeft meer kans van slagen als je kind zich gezien en gehoord voelt. Wie is je kind? Welk temperament heeft hij of zij? Wat was er die dag aan de hand?

Vaak is het zo dat kinderen oververmoeid zijn door te weinig slapen. Dat maakt het lastig om te weten wat de behoefte aan slaap voor jouw kind precies zal zijn. Je kind zal het je gaandeweg duidelijk maken. De observaties van die dag geven een beeld van die dag. Slapen is een proces van rust en verhoudt zich tot alles wat er daarvoor gebeurt is.

Observeer eerst het volgende

1. Veel ouders **overschatten de behoefte aan slaap** bij hun kind. Een periode registreren voorafgaand aan starten met een slaapaanpak kan helpen om hier meer inzicht in te krijgen. Op de volgende bladzijde vind je een uitprintbaar slaapdagboek.
2. Veel ouders brengen hun kind **te vroeg naar bed**. In Nederland zijn we wereldkampioen op tijd naar bed. De meeste kinderen beginnen snel aan hun kernslaap daardoor. Als jij je kind om 7.00 uur naar bed brengt, dan is om 0.00 uur of 1.00 uur de kernslaaperiode al voorbij. Later naar bed betekent dat je kind meer met jullie ritme mee slaapt. Daarom is het dus de moeite waard om te investeren in het **verschuiven van het ritme** in een paar dagen.
3. Soms investeren ouders teveel in het aanbrengen van rust in het avondritueel. Bij sommige kinderen is **intensief stoeien** en daarna nog even rustig ademhalen het recept. Experimenteer en probeer uit!
4. Sommige kinderen zijn overdag **verveeld** en te weinig gestimuleerd geweest. Biedt voldoende ervaringen aan.
5. Andere kinderen raken **sneller overprikkeld** van veel wisselingen en veel mensen. Neem tijd bij het naar bed brengen als er veel verwerkt moet worden. Sluit samen de prikkels buiten: gordijnen dicht, mutsje op, rustige buikademhaling.
6. Je baby groeit **door de weken in het beter omgaan met prikkels**. Blijf kijken wat je kind aankan. En accepteer dat je ná een intense dag je kind in slaap zult moeten helpen.
7. Een **week je kind weer op jullie kamer en naast jullie bed (Rooming-in)** kan helpen om je zoektocht wat er toch 's nachts aan de hand is op te lossen. Sommige kinderen stoten regelmatig hun hoofd. Sommige kinderen woelen zichzelf bloot. Sommige kinderen zijn te warm en zweten snel.
8. **Ga jezelf en je partner na**: hoe slapen jullie en hoe sliepen jullie vroeger toen jullie klein waren. Vraag je ouders wat ze hebben gedaan om met de situatie om te gaan. Dit geeft soms veel inzicht in je eigen stress of de eigenschappen van je kind.



**Timelapse
van een
woelende
baby**

De voorbereidingen voor Cue Sensitief Helpen Slapen in eigen bed

Hieronder lichten we een stappenplan toe om Cue Sensitief je kind te helpen slapen in zijn of haar eigen bed. Het doel is dat je kind zelf weer in slaap kan vallen en zich veilig genoeg voelt als hij of zij tussendoor wakker wordt.

50% van alle kinderen met slaapproblemen profiteert binnen een dag al, 70% van alle kinderen met slaapproblemen profiteert binnen enkele dagen. Dit is praktijkervaring en geen wetenschappelijke ervaring.

Het is fijn om er samen voor te staan in deze aanpak. Ben je een één-ouder gezin, informeer de andere ouder, bijvoorbeeld met deze Zelfhulp. Betrek de meest vertrouwde 3e opvoeder in jullie gezin. Veel één-ouder gezinnen hebben een zus, oma, buurvrouw als 3e persoon die hen veel helpt. Het is logisch om deze te vragen.

Aandachtspunten Cue Sensitief Helpen Slapen in het eigen bed

1. **Start op een avond voor een vrije dag.** Want de kans is groot dat je de eerste nacht niet veel slaap zult krijgen. Je kunt dan overdag bijslapen om de beurt.
2. **Spreek af wie er begint,** om elkaar af te lossen. Deze manier van werken kost veel energie. Laat daarom diegene beginnen die nog het meest fit is.
3. **Wil je gewoontes veranderen?** Doe het nu. Bijvoorbeeld: nu de kamer veranderen, broertjes en zusjes van plek veranderen, besluiten of er wel of geen drinken mee naar bed gaat, er een ander of groter bed gekozen wordt, lichtgevend speentje, juiste verlichting.
4. **Veel kinderen vinden het fijn om samen met een broertje of zusje op de kamer te slapen.** Iemand in je buurt weten is een veilig idee.
5. **Oefen overdag met het pakken van het speentje of de knuffel.**
6. **Zet de schermen een uur van te voren uit.** Blauw licht dat uit je tablet, TV en telefoon komt vermindert de slaapkwaliteit én de slaapduur. Geldt ook voor ouders trouwens. Weersta de verleiding om 's nachts blauw licht aan te doen.
7. **Veel kinderen hebben schakeltijd nodig.** Kondig bedtijd 5 minuten en 1 minuut van te voren aan.
8. **Een gezellig moment** voorafgaand aan het slapen gaan helpt mee om je kind een veilig gevoel te geven: in bad, een massagegewoonte, samen een boekje lezen, liedje zingen, de dag terugspreken. Een goede stemming van je kind bij inslapen, verbetert het doorslapen daarna.
9. **Toch strijd gekregen?** Kinderen roepen je terug om het goed te maken. Neem dan rust voor reparatie. Besef dat kinderen pas veilig voelen als ze weten dat de connectie open is.
10. **De dag terug vertellen of samen herinneringen ophalen** aan de leuke en moeilijke momenten van de dag helpt wakker worden na droomslaap te verminderen. Jonge kinderen hebben nog veel droomslaap. Daarin verwerken ze de gebeurtenissen van de dag.

De voorbereidingen: bespreekpunten

Als je kindje jonger is dan 6 maanden mag er geen slaapprogramma worden uitgevoerd. Daarna worden er veel slaapprogramma's uitgevoerd of geadviseerd met uitdoving. Dat adviseren wij niet. Deze aanpak wil veilige verbindingen ondersteunen. Daarom, is de laatste instructie: **Je gaat weer terug als je kindje gaat huilen en je troost je kindje**. Let op, tot ca. 1 jaar verandert er nog veel in het wekelijkse slaappatroon van je baby. Afwachten en goed opletten brengt dan ook veel in orde zónder gestructureerde aanpak of training.

Bespreekpunten met elkaar:

1. Vertel je kind wat er gaat gebeuren, ook je baby.
2. Spreek met elkaar af wanneer je gaat beginnen en wie begint.
3. Voor dat je begint, is het mogelijk om elke gewenste verandering door te voeren
4. Stel de 'in en uit'-bedtijd vast, ook overdag.
5. Bespreek wat je wilt met midden in de nacht oversteken naar jullie bed. Mag dat? Of vanaf welk moment mag dat? Uitzonderingen op de regel? Goedkoopste oplossing is een kleuren- of dierenklok te maken: elke cijfer z'n eigen kleur of dier.
6. Stel het ritueel vast.
7. Stel vast welke vaste tekst je gebruikt.
8. Je gaat weer terug als je kindje gaat huilen en je troost je kindje.

Uitleg aan je kind zou kunnen zijn:

Lieve (naam kind),
jij gaat nu slapen.

Papa en mama willen daar eerst iets over uitleggen. Soms word je 's nachts wakker. Papa en mama willen dan graag dat je weer gaat proberen te slapen en dat je zelf je(speen, doekje, knuffel, T-shirt van mama) pakt. Papa en mama zijn beneden/ in de woonkamer en gaan eerst ... doen en daarna slapen. Papa en mama blijven bij jou in de buurt, ook al zie je ze niet. Ze liggen strakjes in hun eigen bed, dichtbij jou. Papa en mama zijn er gewoon en blijven dichtbij jou. (Knuffel) kijkt naar jou en blijft bij je. Welterusten, slaap maar lekker.

Als het lukt om snel weer in slaap te vallen met je... (speen, doekje, knuffel, mama's T-shirt, krijg je morgen een snoepje/sticker... en zijn we hartstikke trots op jou! Als het je lukt om ... nachten weer te gaan slapen als je wakker bent geweest, krijg je een

En vinden we je heel groot!!

Welterusten slaap maar lekker, papa en mama blijven bij jou in de buurt, en letten goed op jou.

Je kunt er voor kiezen om te belonen voor snel en zonder lawaai inslapen: belonen helpt soms een klein zetje geven.

Pas op de gevolgen voor de lange termijn: dan kan het de ouder-kind relatie verslechteren

Cue Sensitief Helpen Slapen in het eigen bed: stappenplan vanuit veiligheid en vertrouwen



Tot slot, spreek met je omgeving hoe ze jullie kunnen steunen. Prettig is om de eerste dagen 's ochtends even kort contact te hebben. Spreek af hoe dat het beste werkt: telefonisch, een bezoek of een appje of email. Steun is vragen hoe het ging, meeleven, zonder advies te geven.



[Klik hier voor een printable van het Cue Sensitive Stappenplan](#)

Loslaten en losmaken: twee kanten van dezelfde relatie

Sommige ouders en kinderen zijn nog niet zover. Kinderen kunnen soms hun ouders nog niet loslaten. Kinderen kunnen nog niet zonder de nabijheid van hun ouders tijdens de slaapsituatie.

Het is goed om oplettend te zijn naar gevoelens van irritatie en boosheid. Dat zijn de eerste signalen dat er iets in de samenwerking gaat veranderen.

Wellicht is de ouder toe aan meer ruimte of afstand. Wellicht is het kind toe aan meer zelfstandigheid. Boosheid, gemopper of benauwdheid zijn belangrijke signalen die nuttig zijn. Ook die van je partner.

Iedereen heeft tijd nodig; alles gebeurt op z'n eigen tijd en ritme. Kinderen hebben tijd nodig om zonder de directe nabijheid van hun ouders te kunnen zijn tijdens de slaapsituatie. En soms past die ruimte aan tijd niet goed bij die van de ouder(s). Gevoelens van irritatie of boosheid zijn voorstelbaar van degene die nu ruimte nodig heeft, maar zet de ander juist aan tot een vasthouden. Losmaken betekent samen werken aan een volgende stap, naar iets meer ruimte en zelfstandigheid. Gemopper, gezucht, een hopeloze blik; het zijn belangrijke en nuttige signalen; stoppen met vasthouden is actie en vergt moed en vertrouwen.

[Klik hier voor een uitleg over loslaten en losmaken \(Separatie en Individuele\)](#)

[Bekijk de irritatie van deze leeuwenmoeder als haar jongen meer willen dan zij wil geven](#)

Boosheid of irritatie zijn ook gevoelens die er mogen zijn

Veel behoefte afstand of meer ruimte in de relatie begint met verzuchtingen. Soms is dat je kind: 'Mam, laat me nou... Pap, kan ik zelf!' En soms ben jij dat 'pfft, het zou fijn zijn als je me niet meer wakker schopte. Ik trek het niet meer dat je me steeds roept.'

Gevoelens van irritatie hebben een signaalfunctie. Het is goed om open te staan voor die gevoelens, omdat ze iets aangeven. Het gaat om een behoefte in jou of je kind. Het is de moeite waard om te kijken waar dat over gaat. Je bent geen 'Slechte moeder/vader' als je je ergert, irriteert of andere gevoelens hebt die gaan over jouw eigen behoeftes. Een sensitieve ouder is niet altijd 'lief'. Je mag je kind voorleven hoe je je tijd goed probeert te verdelen tussen alle behoeftes in jullie gezin, inclusief die van jezelf. Opofferen van je eigen behoeftes zit veel moeders in het bloed. Vaders zijn vaak beter in het oog houden voor wat ze zelf nodig hebben om goed te functioneren. Teveel offeren komt namelijk met een prijs: je gaat op een zeker moment boos of woedend worden over het gebrek aan erkenning of dankbaarheid voor jouw offers. Het pijnlijke is vaak dat je omgeving al zo gewend is aan jouw inzet tot het oneindige, dat niemand (meer) 'dank je wel' zegt.

Loslaten en losmaken: twee kanten van dezelfde relatie

Als er lang en intens samen geslapen is of er veel nabijheid was, is het soms lastig om die gewoonte te gaan afbouwen of verdunnen. Daarom hier een aantal praktische suggesties om eerste kleine stapjes te maken voor iets meer lucht of letterlijke ruimte.

1. Je haalt de matrassen uit elkaar, door bijv een cosleeper te knutselen van een kinderledikantje. Best nog dichtbij, maar minder last van bewegende lijven.
2. Je schuift om de zoveel weken de matras of cosleeper iets verder weg.
3. Je troost lepeltje-lepeltje in plaats van steeds troostdrinken in de nacht toe te staan. "Niet alles wat lekker is, kan altijd, dat geldt ook voor snoepjes".
4. Je dreumes gaat samenslapen aan de kant van je partner
5. Je laat de partner zonder borsten de (eerste keer) troost 's nachts doen. Je verdraagt de eerste drie nachten dat er om jou gehuild wordt, daarna gaat dat beter.
6. Je spreekt met je peuter om en om af: een nacht in je eigen bed, een nacht in het gezinsbed. Je spreekt uitzonderingssituaties af: Vakanties of partner weg bijv.
7. Je maakt de stap naar samenslapen op de eigen kamer van je peuter met een matras.
8. Bewust een knuffel (her)introduceren (zeker als er geen specifieke was)
9. Je pyama, foto of T-shirt aanbieden

En natuurlijk is het handig om je peuter het op tijd uit te leggen op een rustig moment in plaats van 's avonds je peuter er mee te overvallen.

Zo kun je ook intimiteit hebben, zonder samenslapen of borstvoeding

Er zijn allerlei manieren om intimiteit en nabijheid te ervaren. De zoektocht is naar nieuwe (huidcontact) gewoontes die beter passen bij de nieuwe fase waarin jullie zijn terecht gekomen.

Sommige gezinnen ontwikkelen:

1. Voorleesgewoontes
2. Bedtijdmassage
3. Lekker op de bank mooie films kijken
4. Stevig stoeien voor bedtijd
5. Weer meer rugdragen
6. Ochtendknuffels

Engelse verhaaltjes om je peuter uit te leggen dat de nachtelijke borstvoeding stopt

Oefening om de aandacht te richten op het hier-en-nu tijdens bedtijd

De buschauffeur

Luister hier
naar Carla
Brok

Je aandacht raakt in de loop van de dag heel gemakkelijk versnipperd. Je laat iets in de badkamer (bijvoorbeeld een gedachte dat je die later wel zult schoonmaken) of bij de was die er ligt (je hebt er geen zin in!), bij je partner die zegt dat hij iets later thuiskomt (?). Of bij je dochter die erg veel tijd neemt om haar fles leeg te drinken, terwijl je zoontje boven aan de trap huult omdat hij naar beneden wilt. Zo'n dag: De telefoon gaat, WhatsApp berichten stromen binnen.

Al die dingen tegelijkertijd ontnemt je soms de ruimte om je eigen hoofd te horen, Dat ontnemt je soms echt letterlijk ruimte om adem te halen. Alles kan dan gemakkelijk als een verstoring voelen in je aandacht.

Ik ga je meenemen met een metafoor en oefening: de Buschauffeur.

Neem plaats op een voor jou comfortabele plek. Een plek waar je even ongestoord kan zitten of liggen. Sluit je ogen en probeer de volgende situatie voor te stellen;

Je bent de bestuurder van een bus. De plekken waar jij met de bus naartoe wilt rijden, staan symbool voor jouw waarden, doelen en dromen. Stel je maar voor. Je voelt de bus trillen onder je stoel, de weg is rustig, het is mooi weer. En jij bestuurt de bus. Je tank is vol, de wagen is betrouwbaar. De bus rijdt goed. Dit kan jij. Misschien heb je het raampje open en je voelt de lucht langs je gezicht strijken, de lucht is heerlijk gevuld.

Nieuwsgierig kijk je naast je. Wie gaan er met je mee? Naast je in de bus zit je grootste angst, bijvoorbeeld de angst om te falen, om afgewezen te worden, of de angst voor een paniekaanval. Wat is jouw grootste angst? Wie zit er naast jou in de bus? Hoe ziet die angst er precies uit?

Je kunt je hoofd altijd weer terugdraaien naar voor; jij rijdt de bus. Je voelt de bus voortbewegen omdat jij hem bestuurd; de wind langs je gezicht.

Kijk nog eens. En blijft gewoon rijden. Voel de wind en adem mee. Frisse lucht in...en uit... Kijk eens in de spiegel. Achter je zitten nog een paar andere passagiers, die zich bemoeien met de keuzes die je probeert te maken. Over je opvoeding misschien, over je huishouden, over je werk. Al deze passagiers staan symbool voor de gedachten in je hoofd. De één roept dat je toch vooral niet te moet verwennen, dat je meer om jezelf moet denken. Weer een ander roept dat je linksaf moet, terwijl je eigenlijk liever rechtsaf zou slaan (bijvoorbeeld: hij zegt dat je beter veilig in je huidige baan kunt blijven, in plaats van dat je doet wat je eigenlijk wilt: een andere baan zoeken). Weer een ander zegt dat je strenger moet zijn. Al die mensen in de bus bemoeien zich overal mee en wat je ook doet, nooit is iedereen tevreden. Is dit herkenbaar als je kijkt naar de stemmen in je hoofd? Is er een angst die altijd naast je zit op je weg, en zijn er allerlei stemmen die van alles roepen?

Wat als je naar iedereen zou luisteren? Wat als je linksaf en rechtsaf zou gaan, rechtdoor en achteruit, hard en zacht? Je zou waarschijnlijk verward stil blijven staan met je bus. Is dit vergelijkbaar met de verlamming die je soms in je hoofd ervaart?

De moraal van dit verhaal is: jij bent de bestuurder. Er is maar één stuur in de bus en dat heb jij in handen. Wat de passagiers vooral doen, is heel hard roepen. Zelfs je grootste angst bepaalt niet welke richting jij op gaat. Dit gebeurt alleen als je denkt dat die angst de bestuurder is. Toch is dit niet zo. Als je bereid bent om je grootste angst naast je en de andere passagiers achter je te laten schreeuwen en mopperen, dan kun je vervolgens zelf je eigen richting bepalen.

5. Zonder angst samenslapen omdat het werkt

Als je baby's en peuters laat kiezen zullen ze 's nachts bij hun ouders willen zijn. Ook als je peuters niet laat kiezen, blijkt dat 60% van alle jonge kinderen 's ochtends is geëindigd in het bed van ouders. Je kunt besluiten het slapen op z'n beloop te laten en voorlopig niets te willen beïnvloeden.

Uit dieronderzoeken weten we dat gescheiden zijn van je ouders stressvol is. En lijfelijk samen zijn met je ouders het meest ontspannen. Feitelijk zijn we de enige diersoort die z'n kind een kamertje verderop wil laten slapen, en dat nog maar sinds 200 jaar. Veel ouders staan bij ouders slapen toe uiteindelijk, om van het gezeur en heen-en-weer-lopen 's nachts af te zijn. Het heeft onze voorkeur dat samenslapen veilig en weloverwogen gaat. In culturen waarin nog wordt gejaagd en verzameld (zoals we dat vroeg in de evolutie allemaal deden), slapen de baby's en peuters 's nachts bij hun moeder. En ze worden 's nachts af en toe wakker om een slokje borstvoeding te drinken. Ze wekken de moeder door tegen haar aan te duwen, en geven een huiltje als ze dit niet merkt. De moeder legt de baby of peuter snel aan, om zo te voorkomen dat het hele gezin wakker wordt. De hormonen die vrij komen bij het geven van melk zorgen ervoor dat baby en moeder snel weer inslapen. Soms zo snel, dat de moeder 's ochtends niet meer weet dat ze wakker is geweest. In traditionele culturen werkt dit nog steeds zo. Vrouwen slapen gemiddeld 2 uur langer op deze manier. Ze zijn wel af en toe wakker, en de slaap is onderbroken. Door er rekening mee te houden dat je kind je 's nachts wellicht tot zijn of haar 6e jaar 's nachts nog nodig zal hebben, richt je de slaapsituatie zo in, dat ie werkt. Je past niet je kind aan (door hem of haar te trainen). Je past de situatie aan. Kinderen gaan vanzelf beter en langer slapen. Ze wennen aan steeds in slaap blijven. Aan dat het donker is. Dat jij er steeds bent, als hij of zij je nodig heeft. Je kind heeft je geleidelijk aan minder nodig 's nachts. Hoe lastig ook: reageren op z'n signalen betaald zich vroeg of laat uit in een kind met zelfvertrouwen. In het donker alleen in je bed zelf weer in slaap vallen is een moeilijke ontwikkelingstaak voor alle baby's en peuters. En dat lukt niet altijd alle kinderen direct.

Slaapgewoonten in de hangmat in Suriname

Overal kunnen slapen: Slaapgewoonten in Turkije

Timelapse van een samenslapende moeder

Timelapse van een samenslapend gezin

Zjef Pereboom van het Max Planck Instituut vertelt over het nachtelijke wakker zijn van de jonge chimpansees

het team van Jane Goodall laat chimpansees zien die elke avond een nieuw nest bouwen voor henzelf en hun baby



Twee eeuwen terug slapen bijna alle gezinnen samen

Je kind apart in een kamertje laten slapen, gebeurt vanuit de evolutie bekeken nog niet zo lang. Waarschijnlijk zo'n 2 eeuwen geleden slapen de meeste ouders en kinderen nog bij elkaar. Je hebt ruimte, een huis met meer vertrekken en een wiegje nodig om je kind ergens anders te kunnen leggen. Inbakeren komt in veel culturen voor, al dan niet met doeken, een strak wiegje (aan een rendier) of een plank om je baby in de boom te hangen of tegen de heg te zetten. Wandelwagens zijn ook een recente (koninklijke) uitvinding. Je hebt er immers een vlakke straat voor nodig.

Veel baby's en kinderen gedragen zich volstrekt normaal volgens hun biologische programmering. Ze hebben nog coregulatie nodig en ouders van alle tijden boden hun kinderen dat, net zoals alle andere zoogdieren dat ook doen.



Masai slapen beschermd door de gemeenschap

Luister hier naar de korte geschiedenis van apart en samenslapen

Luister naar hoe de Masai opgroeien

Kijk hier een instructie over inbakeren

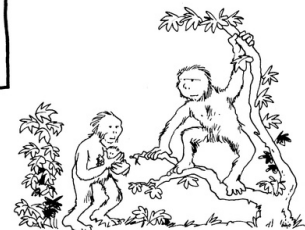
Kijk hier naar het slapen van baby's en peuters in oude culturen

Luister hier naar Michaeleen Doucleff, auteur van het boek Jagen, Verzamelen, Opvoeden

Evolutie van de ouder-kindzorg.

2 miljoen jaar geleden

Diverse soorten Homos



200.000 jaar geleden

Eerste Homo sapiens



70.000 jaar geleden

Start cognitieve revolutie



20.000 jaar geleden

Start agrarische revolutie

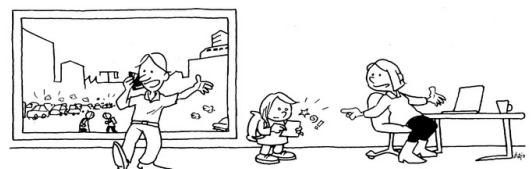


500 jaar geleden

Start wetenschappelijke revolutie



± Nu



Samenslapen: de praktische uitvoering

De kunst is je slaapsituatie zo in te richten dat 't zo min mogelijk belastend is voor jezelf en de rest van je gezin. Je kind op een andere kamer betekent: heen en weer lopen. Jij wordt zelf ondertussen dus wakkerder dan als het kind in dezelfde kamer zou zijn. Daarnaast kun je niet onmiddellijk reageren. Er zit altijd zo'n 5-10 seconden tussen, seconden waarin je kind zichzelf (en de rest) wakker maakt. Daarnaast kun je niet observeren wat het probleem is waar je kind wakker van wordt, want je bent er relatief laat bij.

Wat zet je klaar?

1. Als je 's nachts melk of water geeft. Zet dit klaar.
2. Geef je 's nachts het speentje aan? Leg 1 speentje reserve klaar.
3. Denk na over welk klein lichtje je aan wilt doen: zorg voor comfort.
4. Zorg dat je maar 1 armbeweging hoeft te maken om je kind te troosten en van jouw aanwezigheid te verzekeren.
5. Schuif het bedje zo dicht mogelijk bij je bed, of gebruik een cosleeper.

Sommige gezinnen kiezen voor gemak: alle matrassen op de grond of een gezinsbed.

Let op: Hoe dichter je bij elkaar ligt, hoe sneller je elkaar wakker maakt door kleine bewegingen. In een borstvoedingsrelatie is dit niet zo erg, vanwege de hormonen die helpen om weer snel in slaap te vallen, maar in een flesvoedingsrelatie gaat het snel in slaap vallen niet zo gemakkelijk. Een cosleeper of een bedje naast je bed werkt dan het beste.

Voorbeelden van slaapsituaties waarin kind nabij de ouder is:

1. Kind slaapt bij beide ouders
2. Kind slaapt bij de ouders – oudere kinderen schuiven soms 's nachts aan
3. Kind slaapt bij moeder – vader slaapt apart en ongestoord
4. Kind slaapt bij vader – moeder slaapt apart en ongestoord
5. Kind slaapt afwisselend bij vader of moeder – de andere ouder slaapt apart en ongestoord
6. Kinderen slapen bij elkaar (niet voor baby's die zich motorisch nog niet kunnen redden)
7. Het hele gezin slaapt bij elkaar, de baby niet naast oudere kinderen.

**Check hier
richtlijnen voor
samen of apart
Veilig Slapen**

Seksualiteit

Als het kind bij ouders slaapt zal er tussen ouders gesproken moeten worden over de plek en de tijd voor elkaar. In sommige culturen zijn kinderen gewend iets mee te krijgen van seksuele omgang. Dit lijkt niet schadelijk voor de ontwikkeling te zijn. Andere gezinnen moeten hier niet aan denken. Ze spreken andere plekken af met elkaar of verrassen elkaar op andere plekken en tijden dan in het gezinsbed. Het is belangrijk om over te spreken en hier oplossingen voor te vinden, omdat dit een van de belangrijkste bezwaren is voor samen slapen als gezin.

Met contact naar bed brengen: doen wat werkt

75-85% van alle ouders brengt z'n baby met contactgerichte manieren naar bed. Er zijn maar weinig ouders die hun baby wegleggen in bed en direct gaan, ondanks alle adviezen: 'Wakker in bed leggen'. Het met contact naar bed brengen heeft een kleine dip rond 3 maanden, waarna de contactgerichte manier van ouders weer terugkeert naar het eerdere niveau.

Met contact naar bed brengen kan allerlei varianten kennen. Die per fase van je gezin verschillen. Dit er bij blijven kan allerlei vormen hebben: hand vasthouden, ernaast liggen, wiegen, samenslapen, etc. Hieronder laten we wat voorbeelden zien van samenslapen, op een 'versleepbaar matras naast je kinderen slapen, met z'n allen in 1 bed slapen, kinderen die met elkaar samen slapen.

Marilene over het bouwen aan intieme bedgewoontes



Zonder angst samenslapen: doen wat werkt

Samenslapen kan een bewuste keuze zijn. Een klein deel van de Westerse gezinnen doet dit. Wereldwijd is dit meer gewoon. Hulpverleners doen er goed aan zich te informeren over deze keuze. Deze manier wordt vaak in verband gebracht met Natuurlijk ouderschap of Attachment Parenting. Maar ook ouders zonder interesse voor deze opvoedkundige visies kunnen bewust kiezen voor samenslapen, vanuit gemak of gezelligheid.

Samenslapen om dat het kan, geeft een andere dynamiek dan samenslapen omdat het moet vanuit stress en paniek. Je vindt het gezellig, gemakkelijk en je houdt van de aanwezigheid van je geliefden om je heen.

Ook ouders die in samenslaapsituaties zijn beland, zonder dit te willen, kunnen baat hebben bij informatie over alle varianten en keuzes in samenslapen. Er zijn veel tinten grijs tussen apart slapen en met z'n allen een groot gezinsbed delen. Vaak betekent samenslapen dat het vechten dát je kind zelf gaat slapen stopt. Ouders gaan voorlopig meeveren met de wensen aan nabijheid van hun baby, peuter en/of ouders.



Veel ouders die bewust kiezen voor samenslapen, ervaren veel gemak en meer slaap. Luie ouders slapen samen.

Richtlijnen van La Leach League over samenslapen

Hoeveel risico's geeft samenslapen nu eigenlijk?



6. Helpen na een geschiedenis met nare ervaringen

Sommige kinderen en ouders zijn gevoelig geworden voor afscheid en alleen achter blijven. Dat betekent dat kleine momenten van afscheid oud verdriet of oude pijn oproept en ouders en kind beiden denken dat de geschiedenis zich herhaalt. Dit gevoelig geworden zijn, heet *gesensitiseerd*.

Zowel ouders en kinderen kunnen afscheid nemen aan het einde van de dag heel lastig vinden, omdat dat moment van je losmaken van elkaar hen doet denken aan ander verdriet of ander afscheid. Bijvoorbeeld van een overleden geliefde of een verloren liefde. Of omdat ze afscheid moesten nemen in het ziekenhuis, of vanwege een gedwongen scheiding vanwege ziekte van een van de ouders, een opname, oorlog, uitzending of vlucht naar een ander land. Ook na een slaaptraining met veel verdriet kan dit een gevoelig punt geworden zijn.

Andere gezinnen moeten dealen met het beladen zijn geraakt van de nacht vanwege aanhoudende oorpijn in de nacht, steeds ademtekort liggend op je rug in bed door onrijpe longen of een geschiedenis van beademing of geruzie of seksueel misbruik in de nacht in het biologische gezin. Dan is de bedsituatie een voorspeller geworden van pijn of benauwdheid.

Ga de geschiedenis van je kind na

Daarom is het nuttig om de geschiedenis van je kind goed te overdenken. Zijn er momenten geweest dat slapen heel stressvol was, of beladen is geraakt? Voor jou én je kind? Ook ouders kunnen getraumatiseerd raken door bovengenoemde situaties. Dit is vaak samen te vatten in de kernvraag: 'Kan ik mijn kind in leven houden'. Sommige ouders hebben dit vertrouwen onmiddellijk of na een tijdje. Bij andere ouders is dit nooit ontstaan. Er zal eerst hersteld moeten worden van deze gebeurtenissen, voordat het vertrouwen er weer kan zijn dat je je veilig kunt voelen in de nacht. Tot die tijd lukt apart slapen niet goed. Of apart slapen gebeurt met grote stress. Veel ouders en kinderen slapen na trauma dichtbij elkaar in de buurt. Veel ouders en kinderen ervaren oplettenheid en slapen licht na trauma. Dit is passend bij wat elk zoogdierouder zou doen als z'n kind in gevaar is. Je kind dichtbij je houden. En kinderen zijn vanuit de evolutie ingesteld om bij gevaar en stress steeds bij hun ouders te willen zijn: dat is je best kans op overleving.



Afscheid is beladen geraakt: wat te doen?

Sommige kinderen zijn erg gespannen geraakt over afscheid nemen. Dat is terug te zien op elk moment dat ze dag moeten zeggen tegen ouders. Die spanning is er ook in de slaapsituatie, maar ook bij andere momenten, zoals bijvoorbeeld bij kinderdagopvang of peuterspeelzaal. Kinderen helpen met begrijpen van hun gevoelens en paniek is de eerste stap.

Een korte uitleg, met kort erkennen van het gevoel gekoppeld aan de gebeurtenis of gebeurtenissen waar het mee te maken had in het verleden, kan je jonge kind helpen. Soms is dat niet genoeg, en heeft je kind meer grip nodig. Dan kun je je kind helpen met het spelen over afscheid en elkaar weer vinden. Met jonge baby's begint dat al met verstoppertje spelen met een doekje, met grotere kinderen raakt het verstopspel al complexer met verstopplekjes en vooral veel plezier.

Maar ook voorlezen of luisteren over verhalen rond het thema kan jonge kinderen meer grip geven waardoor ze zo van slag raken. Natuurlijk lopen je verhalen goed af: ouders en kinderen vinden elkaar altijd weer! Tijdens het spelen kun je merken welke delen je kind echt heel spannend vindt, en waar je kind nog niet zo goed mee om kan gaan.

Spelideeën:

1. Kiekeboe
2. Verstoppertje
3. Poppenhuis: spel met de familie die daar woont en naar bed gaat
4. Vadertje en moedertje die met hun gezin gaan slapen en weer wakker worden
5. Favoriete cartoon van je kind die de wereld in gaat na afscheid van z'n ouders én weer terugkeert na mooie avonturen

Voorleesverhalen op Youtube over afscheid en hereniging

1. [Uilenbaby's](#)
2. [Mama kwijt](#)
3. [Lost and Found](#)

Weetjes over interactie rond afscheid

1. Moeders nemen langer tijd voor afscheid, dan vaders.
2. Kinderen reageren sterker met verdriet en protest op moeders dan op vaders.
3. Jongens richten zich meer op het aanwezige speelgoed, meisjes richten zich op de juf of pedagogisch medewerker.
4. Meisjes laten meer verdriet bij het afscheid zien dan jongens.
5. 1- en 2-jarigen hebben het meeste verdriet om afscheid vergeleken met baby's en 3-jarigen.
6. Kinderen functioneren beter op minder lange periodes op de kinderopvang: minder stress.



Afscheid is beladen geraakt: kinderopvang

Sommige kinderen zijn erg gespannen geraakt over afscheid nemen. Je pedagogisch medewerker op de kinderopvang kan je helpen en met jullie samenwerken om van afscheid een betere ervaring te maken.

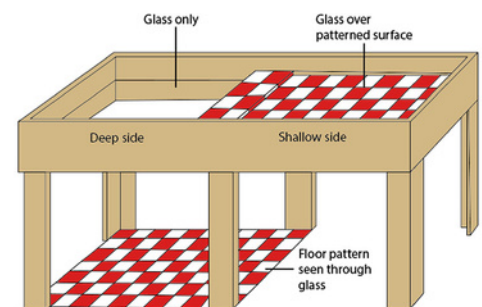
Tijd nemen voor wennen kan een fijne start zijn.

1. Bespreek negatieve ervaringen met afscheid goed vooraf met de mensen waar je je kind aan toevertrouwd.
2. Dat je opvang weet dat je kind al negatieve ervaringen heeft, zorgt voor meer ontspanning bij de start.
3. Je kind leert anderen te vertrouwen, doordat jij de relatie met die ander als fijn en prettig ervaart. Kinderen observeren dit aan je nonverbale gedrag.
4. Overdragen aan een vaste leidster, in de armen, ondersteunt dit gevoel. Je kindje mag zich hechten aan deze persoon, dat communiceer je met deze overdracht in de armen, waarin jullie contact maken.
5. Starten met kortere periodes opvang helpt.
6. Liever ietsje terugschakelen, dan te hard van stapel, als er toch veel verdriet is.
7. Ga je eigen mindset en lichamelijke stress na.
8. Kinderen die uitleg krijgen tijdens afscheid herstellen sneller dan zonder uitleg
9. Werk samen met je pedagogische medewerker of gastouder om je kind door de ervaring te laten gaan. Sneak niet weg, wees betrouwbaar in wat je zegt en doet.

Het moment van afscheid in 6 stappen

1. **Oefen je rustige buikademhaling.**
2. **Erken je eigen stress en de stress van het kindje**
3. **Vertel: "Jij gaat bij lieve ... [de opvang] blijven. Papa gaat geld verdienen en jij gaat lekker spelen met de kindjes."**
4. **Vertel: 'Hou van jou. Ik kom terug, na...'**
5. **Geef je kindje aan de pedagogisch medewerker die erkent: 'Afscheid nemen is niet leuk. Nu heb je verdriet, straks is het weer voorbij en ga je lekker spelen. Ik zorg goed voor jou.'**
6. **Je loopt rustig weg na een vast ritueel met kus en zwaai.**

Observeer het nonverbale gedrag van de ouder in de Visual Cliff Situation



Angsten op een rij

Als je kind in allerlei situaties angstig reageert is het nuttig om ze op een rijtje te zetten. Hopelijk ontdek je een rode draad in die ervaringen. Zet de triggers op een rijtje: hoe angstig je kind is (cijfer van 0 t/m 10), wat hij of zij vermoedelijk denkt, wat hij doet en hoe de omgeving reageert. Leg je observaties ook eens anderen voor. Wat valt hen op? Meest voor de hand liggende helpers: de andere ouder, andere verzorgers.

Trigger 1:

Angst 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat denkt je kind?

Gedrag kind

Reactie omgeving

Trigger 1:

Angst 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat denkt je kind?

Gedrag kind

Reactie omgeving

Trigger 1:

Angst 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat denkt je kind?

Gedrag kind

Reactie omgeving

Trigger 1:

Angst 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat denkt je kind?

Gedrag kind

Reactie omgeving



Meer lezen over baby en peuterslaap?

Meer lezen?

[Zet bij slaapprobleem sensitieve zorg voorop](#)

[Zet in op breder spectrum aan interventies bij slaapproblemen](#)

[Haal bij slecht slapen de strijd eraf](#)

[Laten huilen... NIET DOEN!](#)

[Samen slapen? Doen...](#)

[Blogs van Ewelina Eindelijk slapen](#)

[Blogs van Consuela Hendriks van Slaap Zoet](#)

[Engelstalige blogs en Instagramposts van Lyndsey Hookway](#)

Op deze Engelse website BASIS vind je folders in het Nederlands vertaald over:

[Normaal slaapgedrag van baby's en jonge kinderen](#)

[Waar baby's slapen](#)

[Bedding-in en veiligheid](#)

[Het gebruik van een draagdoek voor slapen overdag. Wat zijn de heilzame effecten?!](#)

[Fopspenen, inbakeren en babyslaapzakken](#)

[Slaaptraining](#)

[Slaapgedrag van tweelingbaby's](#)



**Netflix
Documentaire
over Babies &
Sleep**

Of luisteren & kijken?

[What is Normal Infant Sleep: the view from Anthropology](#)

[NDC Baby and Toddler TV Over allerlei aspecten van babyslaap en huilen vanuit de Possum Sleep Interventie.](#)

[Moederschap & Slaap © \(@ewelina_eindelijkslapen\) • Instagram photos and videos - regelmatig mooie stories over slapen bij baby's en peuters](#)

[Instagram Ewelina Eindelijk Slapen: posters](#)

[Babysleppodcast](#)

Bronvermelding

Deze uitleg is gebaseerd op onderstaande hulpverleningsvormen, boeken of onderzoeksliteratuur:

- Bathory, E., & Tomopoulos, S. (2017). Sleep Regulation, Physiology and Development, Sleep Duration and Patterns, and Sleep Hygiene in Infants, Toddlers, and Preschool-Age Children. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 47(2), 29–42. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2016.12.001>
- Blair, P. S.; Heron, J.; Fleming, P. J. (2010). Relationship Between Bed Sharing and Breastfeeding: Longitudinal, Population-Based Analysis. *PEDIATRICS*, 126(5), e1119–e1126. doi:10.1542/peds.2010-1277
- Bruni, O., Baumgartner, E., Sette, S., Ancona, M., Caso, G., di Cosimo, M. E., Mannini, A., Ometto, M., Pasquini, A., Ulliana, A., & Ferri, R. (2014). Longitudinal Study of Sleep Behavior in Normal Infants during the First Year of Life. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 10(10), 1119–1127. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4114>
- Chou, Y. H. (2007). Survey of sleep in infants and young children in northern Taiwan. *Sleep and Biological Rhythms*, 5(1). <https://doi.org/10.1111/j.1479-8425.2006.00245.x>
- Chuck, H. & Koopman-Verhoeff, M. Elisabeth & de Haan, Amaranta & Jongerling, Joran & Luik, Annemarie & Kok, Rianne & Lucassen, Nicole & Luijk, Maartje. (2022). Maternal Sensitivity and Children's Sleep Problems Across Early Childhood. [10.31234/osf.io/skwdg](https://doi.org/10.31234/osf.io/skwdg).
- De Zeeuw, M., Van Bakel, H.J.A., Brok, C. & Van der Zee, E. (2016). *Url en Uk in de Wolken - online interventie voor ouders met weinig tijd*. Stichting Dimencegroep: Impluz.
- De Zeeuw, M. & Brok, C. (2009). *Dimence Ouder-Kind Interventie - voor het behandelen van een problematische gehechtheid bij het jonge kind - Handboek voor hulpverleners & Werkboek voor ouders*.
- Doucleff, M. (2021). *Jagen, verzamelen, opvoeden - Wat we van oude culturen kunnen leren over het opvoeden van blije, behulpzame kinderen*. Amsterdam: Lev.
- Duthel F, Danini B, Bagheri R, Fantini ML, Pereira B, Moustafa F, Trousselard M, Navel V. Effects of a Short Daytime Nap on the Cognitive Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Sep 28;18(19):10212. doi: 10.3390/ijerph181910212
- Faber, A. & Mazlish, E. (2007). *How 2 talk 2 kids - Effectief communiceren met kinderen*. How2Talk2Kids.
- Field, T., Gewirtz, J. L., Cohen, D., Garcia, R., Greenberg, R., & Collins, K. (1984). Leave-Takings and Reunions of Infants, Toddlers, Preschoolers, and Their Parents. *Child Development*, 55(2), 628–635.
- Galland, B. C., Taylor, B. J., Elder, D. E., & Herbison, P. (2012). Normal sleep patterns in infants and children: A systematic review of observational studies. *Sleep Medicine Reviews*, 16(3), 213–222.
- Gilley, P.M., Uhler, K., Watson, K. et al. Spectral-temporal EEG dynamics of speech discrimination processing in infants during sleep. *BMC Neurosci* 18, 34 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12868-017-0353-4>
- Gjerdingen DK, Froberg DG, Fontaine P. The effects of social support on women's health during pregnancy, labor and delivery, and the postpartum period. *Fam Med*. 1991 Jul;23(5):370-5. PMID: 1884933.
- Gottman & Silver (2015). *The 7 principles of a healthy Marriage*. Potter/Ten Speed/Harmony/Rodale.
- Harmat L, Takács J, Bódizs R. Music improves sleep quality in students. *J Adv Nurs*. 2008 May;62(3):327-35. doi: 10.1111/j.1365-2648.2008.04602.x. PMID: 18426457.
- Heraghty, J. L., Hilliard, T. N., Henderson, A. J., & Fleming, P. J. (2008). The physiology of sleep in infants. *Archives of Disease in Childhood*, 93(11), 982–985. <https://doi.org/10.1136/adc.2006.113290>
- Holditch-Davis, D., Scher, M., Schwartz, T., & Hudson-Barr, D. (2004). Sleeping and waking state development in preterm infants. *Early Human Development*, 80(1), 43–64. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2004.05.006>
- James-Roberts, I., & Plewis, I. (1996). Individual Differences, Daily Fluctuations, and Developmental Changes in Amounts of Infant Waking, Fussing, Crying, Feeding, and Sleeping. *Child Development*, 67(5), 2527–2540. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01872.x>
- Jones, H. M., Barber, C. C., Nikora, L. W., & Middlemiss, W. (2017). Māori child rearing and infant sleep practices. *New Zealand Journal of Psychology*, 46(3), 30–37.
- Longhi, E., Pickett, N., & Hargreaves, D. J. (2015). Wellbeing and hospitalized children: Can music help? *Psychology of Music*, 43(2), 188–196. <https://doi.org/10.1177/0305735613499781>
- Mancz, G. (2018). Supporting parents with sleep disturbances in the under-5s. *Journal of Health Visiting*, 6(6), 280–288. <https://doi.org/10.12968/johv.2018.6.6.280>
- Michelsson, K., Rinne, A., & Paajanen, S. (1990). Crying, feeding and sleeping patterns in 1 to 12-month-old infants. *Child: Care, Health and Development*, 16(2), 99–111. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.1990.tb00642.x>
- Mileva-Seitz, Viara & bakermans-kranenburg, Marian & Battaini, Chiara & Luijk, Maartje. (2016). Parent-child bed-sharing: The good, the bad, and the burden of evidence. *Sleep Medicine Reviews*. 32. [10.1016/j.smrv.2016.03.003](https://doi.org/10.1016/j.smrv.2016.03.003).
- Milner, C. E., & Cote, K. A. (2009). Benefits of napping in healthy adults: impact of nap length, time of day, age, and experience with napping. *Journal of Sleep Research*, 18(2), 272–281. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00718.x>
- Mindell JA, Leichman ES, Composto J, Lee C, Bhullar B, Walters RM. Development of infant and toddler sleep patterns: real-world data from a mobile application. *J Sleep Res*. 2016 Oct;25(5):508-516. doi: 10.1111/jsr.12414.

Bronvermelding - vervolg

- Mindell, J. A., Sadeh, A., Kohyama, J., & How, T. H. (2010). Parental behaviors and sleep outcomes in infants and toddlers: A cross-cultural comparison. *Sleep Medicine*, 11(4), 393–399. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2009.11.011>
- Mindell, J. A., Sadeh, A., Wiegand, B., How, T. H., & Goh, D. Y. (2010). Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Medicine*, 11(3), 274–280. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2009.04.012>
- Montgomery-Downs, H. E., & Gozal, D. (2006). Sleep habits and risk factors for sleep-disordered breathing in infants and young toddlers in Louisville, Kentucky. *Sleep Medicine*, 7(3), 211–219. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2005.11.003>
- Nagy E, Loveland KA, Orvos H, Molnár P. Gender-related physiologic differences in human neonates and the greater vulnerability of males to developmental brain disorders. *J Gend Specif Med*. 2001;4(1):41-9. PMID: 11324239.
- Ogden, Pat & Minton, Kekuni. (2000). Sensorimotor Psychotherapy: One Method for Processing Traumatic Memory. *Traumatology*. 6. 149-173. 10.1177/15347656000600302.
- Ohmura, Nami & Okuma, Lana & Truzzi, Anna & Shinozuka, Kazutaka & Saito, Atsuko & Yokota, Susumu & Bizzego, Andrea & Miyazawa, Eri & Shimizu, Masaki & Esposito, Gianluca & Kuroda, Kumi. (2022). A method to soothe and promote sleep in crying infants utilizing the transport response. *Current Biology*. 10.1016/j.cub.2022.08.04
- Peever, J., & Fuller, P. M. (2017). The Biology of REM Sleep. *Current Biology*, 27(22), R1237–R1248.
- Pelaez, M., Novak, G. Returning to School: Separation Problems and Anxiety in the Age of Pandemics. *Behav Analysis Practice* 13, 521–526 (2020).
- Rivkees, S. A. (2003). Developing Circadian Rhythmicity in Infants. *Pediatrics*, 112(2), 373–381. <https://doi.org/10.1542/peds.112.2.373>
- Saden., Mindell, J. A., Luedtke, K., & Wiegand, B. (2009). Sleep and sleep ecology in the first 3 years: a web-based study. *Journal of Sleep Research*, 18(1), 60–73. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00699.x>
- SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2016 Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. (2016). *Pediatrics*, 138(5), e20162938. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2938>
- Tan LP. The effects of background music on quality of sleep in elementary school children. *J Music Ther*. 2004 Summer;41(2):128-50. doi: 10.1093/jmt/41.2.128. PMID: 15307813.
- Tauman, R., Zisapel, N., Laudon, M., Nehama, H., & Sivan, Y. (2002). Melatonin production in infants. *Pediatric Neurology*, 26(5), 379–382. [https://doi.org/10.1016/S0887-8994\(01\)00417-9](https://doi.org/10.1016/S0887-8994(01)00417-9)
- Tikotzky, L., Sadeh, A., Volkovich, E., Manber, R., Meiri, G., & Shahar, G. (2015). VII. Infant Sleep Development From 3 to 6 Months Postpartum: Links with Maternal Sleep and Paternal Involvement. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 80(1), 107–124. <https://doi.org/10.1111/mono.12147>
- Vygotsky, L.S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*, Cambridge. (Vertaling: L. Verhofstadt-Denève – A. Vyt – P. Van Geert, *Handboek ontwikkelingspsychologie. Grondslagen en theorieën*, Houten, 1991, p. 168.).
- Wolke D, Bilgin A, Samara M. Systematic Review and Meta-Analysis: Fussing and Crying Durations and Prevalence of Colic in Infants. *J Pediatr*. 2017 Jun;185:55-61.e4. doi: 10.1016/j.jpeds.2017.02.020. Epub 2017 Apr 3. PMID: 28385295.
- Xiao-na, Huang; Hui-shan, Wang; Jing-xiong, Jiang; Yu-yan, Ma; Lin, An; Xi-cheng, Liu (2009). The epidemiology of sleep and its disorder in Chinese children aged 0-5 years. *Biological Rhythm Research*, 40(5), 399–411. doi:10.1080/09291010902863578
- Гормон сна - мелатонин у младенца. Подъем и пик. Сон: просто и доступно о сложном Статьи Центра детского и материнского сна. (n.d.). [lifesolution.ru](https://lifesolution.ru/blog/article_post/melatoninovy-pik-u-detey). https://lifesolution.ru/blog/article_post/melatoninovy-pik-u-detey
- <https://www.revolutionairgezond.nl/leefstijl/bioritme-tips-beter-slapen/>

Bronvermelding - vervolg

De **Roadmap Cue Sensitief Helpen Slapen in het eigen Bed** is gebaseerd op:

- Praktijkervaring van dhr. Bert Frieling en mw. Carla Brok
- Papousek, M. Schieche, M. Wurmser & Kronenberug, K (2007). Disorders of Behavioral and Emotional Regulation in the First Years of Life: Early Risk and Intervention in the Developing Parent-infant Relationship. Washington DC: Zero to Three.



Spelen rond en over slapen helpt. Veel kinderen leren apart slapen door eerst met broers of zussen samen te slapen



Voorbeeld van een vakantieslaapsituatie: alle matrassen tegen elkaar op de grond

Over de auteurs

Marilene de Zeeuw is Klinisch psycholoog, Gedragstherapeut VGCT en Infant Mental Health Specialist. Ze is werkzaam bij IMH Nederland, de Centrale Rinogroep en bij Rijnstate Ziekenhuis Arnhem.

Carla Brok is Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige + V.O. en Mindfulness Trainer. Carla Brok is werkzaam bij ARGO GGZ.

Myrte van Lonkhuijsen is lactatiekundige, pedagoog en mede-eigenaar van Het grote Begin.

Anita Wessels is psychiater bij ARGO GGZ en freelance psychiater.

Carla Brok en Marilene de Zeeuw hebben ook **Er zijn voor je kind** geschreven. Een boek over emotionele beschikbaarheid van ouders en de ouder-kind relatie.



Met dank aan alle (oud) collega's van de Jeugdggz Dimencegroep en haar reedsvoorgangers: Bert Frieling, Martine Heersink, Joske van Bentum, Anouk Damhuis. Maar ook: Anouk Spruit van Basic Trust, Nike Mencke van Room Borstvoeding, Veroniek Vugts van Max Ernst GGZ, Leo Vugts, Maaske Treurniet van Volmondig Lopopedie, Ludo Teunissen, Eric-Jan Vugts en Jesse Wonnink. En alle andere IMH-collega's uit met name de Jeugdggz teams Arnhem, Apeldoorn, Zutphen en Deventer.

Check regelmatig de laatste versie van deze **Zelfhulp in de toolbox van IMH Nederland**. We voegen regelmatig nieuwe links en informatie toe

Alle foto's in deze zelfhulp zijn auteursrechtelijk beschermd, net zoals alle cartoons, die gemaakt zijn door Bart van Studio Bajo.