

BABY SLAAPTIPS

VOOR OUDERS

Iedere ouder/verzorger en elk kind is **UNIEK**, met eigen behoeften en voorkeuren. De rol en invloed als ouders/verzorgers zijn van **ONSCHATBARE WAARDE**.

JOUW INVLOED

RUST EN ONTSPANNING zijn belangrijk om de baby te ondersteunen.

Neem de tijd om je baby te **LEREN KENNEN**. Elke baby heeft eigen **PERSOONLIJKE BEHOEFTE**S.

Je baby zal moeten **WENNEN** aan de nieuwe slaapomgeving na een ziekenhuisopname.

BESPREEK je eigen ervaringen en stel vragen op de polikliniek of het consultatiebureau.

SUPPORT

Je hoeft het niet alleen te doen. Zet hulp in als je het nodig hebt.



SLAAP KENNIS

Voor betrouwbare informatie over veilig slapen, kijk op **ERKENDE WEBSITES** van de overheid (bijvoorbeeld de **JGZ RICHTLIJNEN**).

Als je weet hoe een baby slaapt en wanneer een **DAG-NACHTRITME** ontstaat, kun je beter inspelen op de behoeften van je baby.

Kijk ook eens op de
[UMCU Sleep Discovery Lab website](#)

SLAAP HYGIËNE



Een **BEDTIJDROUTINE** creëert rust, regelmaat en voorspelbaarheid.
Bijvoorbeeld: vaste bedtijd, voorlezen, massage.

ZONLICHT in de ochtend helpt bij het wakker worden en bij het creëren van een dag-/nachtritme.

's Nachts is de slaapomgeving **DONKER EN RUSTIG**.

Zorg voor **RUST EN REGELMAAT** in geluid.

Bijvoorbeeld: sussen, zingen, neuriën

Je kunt je baby leren zichzelf te kalmeren door **SAMEN TOT RUST TE KOMEN**. Bijvoorbeeld: 5 minuten lopen en daarna 5 minuten zitten.

BALANS

Zorg voor het slapen gaan voor **RUSTGEVENDE ACTIVITEITEN**.

Zorg overdag voor **VOLDOENDE (BUITEN) ACTIVITEITEN**.

Zorg voor een balans tussen **INSPANNING EN ONTSPANNING**.

Leer de **SIGNALEN** van je baby kennen.

Soms heeft een baby behoefte aan **INBAKEREN**. Dit is oké, maar zorg ervoor dat je de **RICHTLIJN VEILIG SLAPEN** volgt.

KALMEREN



SLAAPDAGBOEK

Een slaapdagboek kan gebruikt worden om het slaapritme van je baby bij te houden en te bespreken met een arts.



Wilhelmina Kinderziekenhuis

BABY SLAAPTIPS

VOOR OUDERS

Iedere ouder/verzorger en elk kind is **UNIEK**, met eigen behoeften en voorkeuren. De rol en invloed als ouders/verzorgers zijn van **ONSCHATBARE WAARDE**.

JOUW INVLOED

RUST EN ONTSPANNING zijn belangrijk om de baby te ondersteunen.

Neem de tijd om je baby te **LEREN KENNEN**.

Elke baby heeft eigen **PERSOONLIJKE BEHOEFTE**S.

Je baby zal moeten **WENNEN** aan de nieuwe slaapomgeving na een ziekenhuisopname.

BESPREEK je eigen ervaringen en stel vragen op de polikliniek of het consultatiebureau.

SUPPORT

Je hoeft het niet alleen te doen. Zet hulp in als je het nodig hebt.



SLAAP KENNIS

Voor betrouwbare informatie over veilig slapen, kijk op **ERKENDE WEBSITES** van de overheid (bijvoorbeeld de **JGZ RICHTLIJNEN**).

Als je weet hoe een baby slaapt en wanneer een **DAG-NACHTRITME** ontstaat, kun je beter inspelen op de behoeften van je baby.

*Kijk ook eens op de
UMCU Sleep Discovery Lab website*

SLAAP HYGIËNE



Een **BEDTIJDROUTINE** creëert rust, regelmaat en voorspelbaarheid.

Bijvoorbeeld: vaste bedtijd, voorlezen, massage.

ZONLICHT in de ochtend helpt bij het wakker worden en bij het creëren van een dag-/nachtritme.

Zorg overdag voor **VOLDOENDE (BUITEN) ACTIVITEITEN**.

BALANS

Zorg voor het slapen gaan voor **RUSTGEVENDE ACTIVITEITEN**.



Zorg voor een balans tussen **INSPANNING EN ONTSPANNING**.

's Nachts is de slaapomgeving **DONKER EN RUSTIG**.



Zorg voor **RUST EN REGELMAAT** in geluid.

Bijvoorbeeld: sussen, zingen, neuriën

KALMEREN



Je kunt je baby leren zichzelf te kalmeren door **SAMEN TOT RUST TE KOMEN**. Bijvoorbeeld: 5 minuten lopen en daarna 5 minuten zitten.

Soms heeft een baby behoefte aan **INBAKEREN**.

Dit is oké, maar zorg ervoor dat je de **RICHTLIJN VEILIG SLAPEN** volgt.

Leer de **SIGNALEN** van je baby kennen.



SLAAPDAGBOEK

Een slaapdagboek kan gebruikt worden om het slaapritme van je baby bij te houden en te bespreken met een arts.



Wilhelmina Kinderziekenhuis

