

Slaap, baby, slaap

NATHALIE
SCHITTEKATTE

De slaapgids van
0 tot 6 maanden



Lannoo

Inhoud

| | |
|---|-----------|
| Voorwoord | 9 |
| Inleidend | 13 |
| | |
| Hoe zit slaap in elkaar? | 17 |
| Inleiding | 17 |
| De gecorrigeerde leeftijd | 18 |
| De homeostatische druk of de volle emmer | 18 |
| Het circadiaans ritme a.k.a de tikkende interne klok | 20 |
| Natuurlijke slaapvensters | 21 |
| De slaapcyclus: korte en lange slaapjes | 22 |
| Slaapassociaties: zelf leren slapen | 27 |
| Hoeveel moeten baby's eigenlijk slapen? | 30 |
| Vermoeidheidssignalen versus wakkertijden | 32 |
| Doorslapen | 34 |
| | |
| Wat kan de slaap van een baby zoal in de war sturen? | 37 |
| Mentale kwaaltjes | 37 |
| Lichamelijke kwaaltjes | 46 |
| | |
| Wiegendoed | 57 |
| Kwetsbare baby | 58 |
| Kritieke ontwikkelingsperiode | 58 |
| Externe stressfactor | 59 |

Voeding en slaap gaan hand in hand **61**

| | |
|-------------------------------------|----|
| Borstvoeding of kunstvoeding? | 61 |
| Honger of geen honger? | 64 |
| Op vraag of routine? | 66 |
| Hoeveel drinkt een baby? | 68 |
| Hoelang? | 73 |
| Baby wakker maken voor een voeding? | 73 |
| Nachtvoedingen | 74 |
| Melkvoedingen in de praktijk | 79 |
| Vaste voeding | 83 |

Wat heeft je baby nodig om te slapen? **89**

| | |
|---|-----|
| Optimale slaapomgeving | 89 |
| Optimale slaapkleding | 94 |
| Optimale slaaptols | 103 |
| Samengevat: wat hoort er op de geboortelijst? | 113 |
| Wat hoort er dan niet op de geboortelijst? | 114 |

Aan de slag met slaap **119**

| | |
|---------------------------|-----|
| Het belang van routine | 119 |
| Wakkertijden | 122 |
| Dutjes | 125 |
| Bedtijd | 128 |
| Voorbeeldroutines | 131 |
| 0-6 weken | 131 |
| 6-9 weken | 132 |
| 9-12 weken | 133 |
| 12-16 weken | 135 |
| 16-24 weken | 136 |
| Vraag & antwoord routines | 139 |

Slaapcoaching 141

| | |
|---|-----|
| Slaapcoaching of slaapproving? | 141 |
| Wanneer start je met coaching? | 142 |
| Slaapcoaching in de praktijk | 142 |
| STAP 1 — Creëer de ideale slaapomgeving | 143 |
| STAP 2 — Ontwikkel een slaapritueel | 143 |
| STAP 3 — Leg je baby wakker in bed | 145 |
| STAP 4 — Pas een slaapprovingsmethode toe | 146 |
| Samengevat | 159 |
| Vershil toepassing slaapproving newborn versus baby | 159 |
| Hoe pas je slaapproving toe bij de dutjes? | 160 |
| Is je baby slaapproven funest voor de hechting? | 163 |
| Mogelijke uitdagingen bij slaapproving | 166 |
| Premature baby | 169 |
| Tweelingen | 171 |
| Oudere broertjes of zusjes | 172 |

Realistische verwachtingen bij slaapproving 175

Voor mama 179

| | |
|----------------------|-----|
| Afsluitwoord | 187 |
| Over Nathalie | 189 |
| Bedanking | 191 |
| Bronnen | 193 |
| Register | 195 |

Hoe zit slaap in elkaar?

Inleiding

Waarom slapen we eigenlijk? Dit is een vraag waar menig wetenschappers zich reeds over hebben gebogen. Een interessant boek over dit onderwerp is trouwens *Why we sleep* van neurowetenschapper Matthew Walker. Hoe dan ook is slaap een basisbehoefte en geen enkel levend wezen kan in feite zonder. Sterker nog, wanneer we te lang niet zouden slapen, zouden we sterven. Ongeveer een derde van ons leven brengen we al slapend door, voor jonge baby's is dat zelfs meer dan de helft!

Met een gebrek aan slaap gaan onze cognitieve vaardigheden achteruit, kunnen we ons moeilijker concentreren en gaan onze vitale functies achteruit. Slaap is belangrijk voor het immuunsysteem, de regulering van onze hormonen, het is belangrijk voor de hersenen en zo verder. Ik kan je garanderen dat je nog nooit zoveel het belang van slapen zult inzien, dan wanneer je voor het eerst ouder wordt en een pasgeboren baby in huis hebt die het verschil nog niet kent tussen dag en nacht. Je zult snakken naar slaap! Slaapgebrek hoort er helaas helemaal bij wanneer je een nieuwe baby krijgt, maar dat wist je al. Hoeft dat gebrek maanden- of zelfs jarenlang te duren? Liever niet. Zowel voor jou als voor je baby zou dat niet gezond zijn. Slaap is een basisbehoefte die we allemaal nodig hebben. In dit hoofdstuk zul je leren hoe slaap bij baby's nu juist in elkaar zit.

De gecorrigeerde leeftijd

Houd bij slapen zeker rekening met de gecorrigeerde leeftijd van je baby. Dit is de leeftijd geteld vanaf de uitgerekenende geboortedatum van je baby. Een baby die bijvoorbeeld twee weken te vroeg werd geboren en ondertussen zes weken oud is, heeft een gecorrigeerde leeftijd van vier weken. Een baby die een week na de uitgerekenende datum werd geboren, is dus een weekje ouder dan zijn werkelijke leeftijd. Ook bij tweelingen of meerlingen is dat zo.

De gecorrigeerde leeftijd is belangrijk omdat je bij slapen rekening houdt met de neurologische leeftijd, de leeftijd van de maturiteit van de hersenen. Dit is trouwens niet enkel zo bij slapen, maar ook bij bepaalde fysieke mijlpalen. Sociaal glimlachen bijvoorbeeld zie je voor het eerst rond zes weken. Een baby die een weekje te vroeg werd geboren, zal dit meestal pas op zeven weken doen.

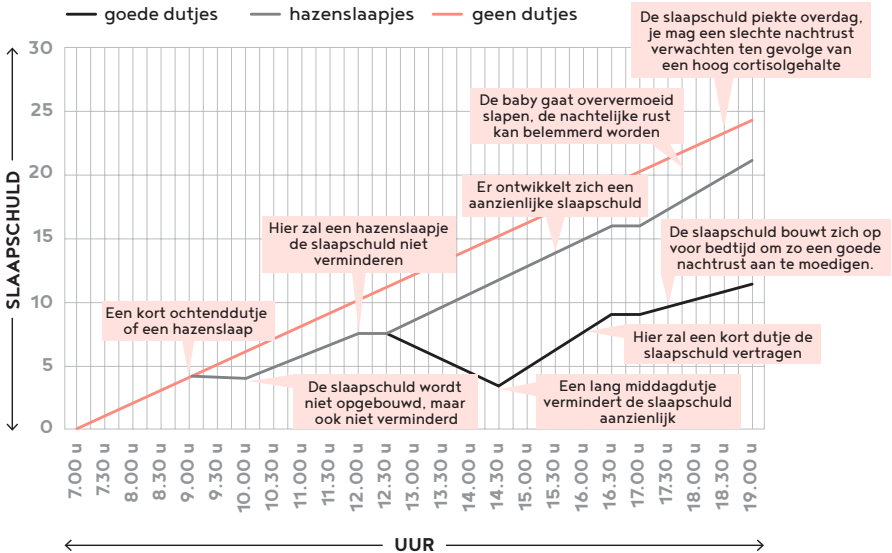
Na zes maanden neemt het belang van de gecorrigeerde leeftijd verder af en hangen mijlpalen vooral af van hoeveel vroeger je baby werd geboren. Een baby die prematuur werd geboren, doet er langer over om zijn werkelijke leeftijd in te halen, dan een baby die twee weken te vroeg werd geboren. In mijn praktijk houd ik vanaf één jaar meestal geen rekening meer met de gecorrigeerde leeftijd tenzij het kindje meer dan één maand voor de uitgerekenende datum werd geboren.

De homeostatische druk of de volle emmer

De homeostatische druk is de druk die zich steeds opstapelt naarmate de dag vordert. Het wordt ook slaapdruk of slaapschuld genoemd. Ik vergelijk het graag met een emmertje dat leeg is in de ochtend en steeds meer en meer gevuld wordt met vermoeidheid. De enige manier om ervoor te zorgen dat dit emmertje niet overloopt, is door regelmatig te slapen zodat het allemaal in balans kan

blijven. Bij jonge baby's gebeurt net hetzelfde, enkel moeten zij regelmatig doorheen de dag ook slapen, anders zou het emmertje al lang overstromen tegen dat het bedtijd is. Daarvoor dienen de dutjes. Wanneer je baby regelmatig een dutje zou overslaan, zou dit emmertje namelijk beginnen over te lopen, wat hem oververmoeid zou maken. Een oververmoeide baby zal zich veel meer verzetten tegen slaap, wat hem snel in een vicieuze cirkel zal doen belanden van weinig of slecht slapen. Dit vertaalt zich in een baby die overprikkeld is, snel huilt, moeilijk eet etc. Hierna kun je afgebeeld terugvinden waarom dutjes zo belangrijk zijn om ervoor te zorgen dat die slaapdruk niet té hoog wordt tegen bedtijd.

WAAROM DUTJES BELANGRIJK ZIJN



Bron: Baby sleep consultant

Het circadiaans ritme a.k.a de tikkende interne klok

Het circadiaans ritme ofwel de interne biologische klok ontstaat bij baby's rond de gecorrigeerde leeftijd van zes à acht weken. Het woord is afkomstig uit het Latijn: *circa* = ongeveer en *dies* = dag. Het herhaalt zich elke dag opnieuw en regelt alle natuurlijke processen in ons lichaam zoals onze lichaamstemperatuur, honger, hormonen etc. Deze interne klok wordt ingesteld op basis van licht, voeding en sociale interactie, maar hangt ook samen met hormonen die je baby vanaf die leeftijd zelf begint aan te maken zoals melatonine (het slaaphormoon) en cortisol (het stresshormoon dat ons onder andere wakker houdt). Vanaf de leeftijd van zes à acht weken zal je baby dus zijn eigen melatonine kunnen aanmaken. Dit hormoon kan echter enkel aangemaakt worden in een donkere omgeving, waardoor het belang van slapen in een verduisterde ruimte vanaf dan belangrijk wordt. Het ontstaan van dit biologische klokje is een natuurlijk en belangrijk proces, aangezien dit de weg vrijmaakt om stilletjesaan te starten met regelmaat. Er zijn baby's die vanaf dag één in een natuurlijk ritme komen, echter zal er bij de meeste pasgeboren baby's geen sprake zijn van ritme tijdens die eerste weken. Probeer er dus zeker niet halsstarrig naar op zoek te gaan, je zult van een kale reis terugkomen en gefrustreerd worden. *Go with the flow* die eerste weken en probeer er zo goed mogelijk van te genieten, ze zijn maar één keer zo klein!



Tips om je baby sneller het verschil tussen dag en nacht te leren kennen:

-  Overdag laten slapen in een lichte omgeving.
-  Overdag voeden in een lichte omgeving en tegen je kleintje praten; 's nachts voeden in het donker of met een klein nachtlampje, enkel fluisteren en alles saai houden.

- ☁ De verluïering is overdag plezierig, 's nachts gebeurt dit kalm en met een zacht nachtlampje.
- ☁ Ga wandelen, speel met je baby, vertel hem wat jullie aan het doen zijn, betrek je baby bij de activiteiten van de dag.
- ☁ Hou de activiteiten vanaf de avond rustig.

Natuurlijke slaapvensters

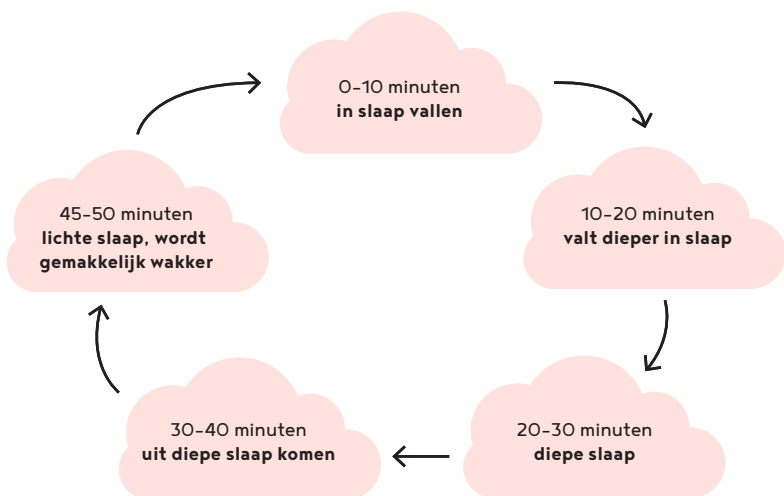
Vanaf de leeftijd van vier maanden ontstaan er doorheen de dag natuurlijke 'slaapvensters' waarin baby's zich makkelijker aan slaap zullen kunnen overgeven, wat de weg vrijmaakt voor meer vaste routines. Dokter Weissbluth, kinderarts en auteur van verschillende slaapboeken, heeft dit in zijn onderzoek aangetoond. Deze natuurlijke momenten vinden plaats tussen 9 uur en 10 uur, tussen 12 uur en 14 uur en tussen 18 uur en 19 uur. Op deze momenten zakken de natuurlijke niveaus van cortisol in het lichaam van je baby, waardoor hij zich gemakkelijker zal kunnen ontspannen, gemakkelijker melatonine zal kunnen aanmaken en zich dus makkelijker zal kunnen overgeven aan slaap. Jouw baby laten slapen op andere momenten zou er dan voor kunnen zorgen dat het moeilijker is om te slapen, met mogelijk slechte dutjes als gevolg. De reden waarom deze slaapvensters vastliggen, is omdat baby's doorgaans na de leeftijd van drie à vier maanden ook 's ochtends elke keer rond hetzelfde uur zullen beginnen wakker te worden en dit is meestal tussen 6 uur en 7 uur. De slaapvensters zijn hierop afgestemd en volgen dus het natuurlijke dag- en nachtritme voor baby's, waarin de dag start en eindigt rond hetzelfde uur. Dit is meteen ook de reden waarom baby's ouder dan vier maanden maar zelden goed zullen varen in een routine die veel later start en eindigt. Ik heb zo al met ouders samengewerkt die graag wilden dat hun baby de dag zou starten rond 9 uur en zou gaan slapen rond 21 uur. In de praktijk is dit echter vaak zeer moeilijk omdat dutjes

moelijk hierop afgestemd geraken en de baby in het algemeen vaak moe blijft. Ik ben dus grote voorstander van een traditionele routine waarbij de dagen starten rond 7 uur en eindigen rond 19 uur.

De slaapcyclus: korte en lange slaapjes

Rond de leeftijd van zes weken ontstaan slaapcycli bij baby's, dit zijn cycli van elke keer ongeveer 45 minuten. Ter vergelijking, deze van een volwassene duren ongeveer 90 minuten. 's Nachts volgen baby's gelukkig meer de slaapcycli van volwassenen. In één cyclus wisselen diepe en minder diepe slaap elkaar af, waardoor je baby terug gemakkelijker wakker wordt. Dit kan soms frustrerend zijn, zeker als jouw kleintje niet heeft geleerd om zelfstandig zijn slaapcycli aan elkaar te linken. Hij zal dan immers elke keer na een kort dutje weer wakker worden in plaats van een lang dutje te doen. Om een lang dutje te doen, moet een baby namelijk hebben geleerd om zelfstandig verschillende slaapcycli aan elkaar te linken en dit vraagt tijd en oefening. 's Nachts zal je *newborn* in principe steeds langere rukjes beginnen te slapen dan overdag en niet voortdurend om de 45 minuten wakker worden, ook al heeft hij nog niet geleerd om zelfstandig in slaap te vallen. Dit is heel normaal en zelfs heel goed. Vanaf de leeftijd van vier maanden worden de slaapcycli echter ook 's nachts meer gevormd en kan het gebeuren dat je baby om de twee uur of zelfs sneller kan beginnen wakker te worden indien hij niet heeft geleerd hoe hij zelfstandig in slaap kan vallen. De reden hiertoe is dat de slaapcycli 's nachts eerder 2-4 uur duren in plaats van 45 minuten. Dit is tevens het grootste gevolg van de befaamde vier-maanden-slaapregressie.

Hierna kun je afgebeeld zien hoe zo'n slaapcyclus werkt. Eerst vallen baby's in een ondiepe slaap, om vervolgens steeds vaster te gaan slapen. Vervolgens komen ze uit hun diepe slaap en worden ze of-



wel weer wakker, ofwel pakken ze een nieuwe cyclus wanneer ze nog moe zijn en als ze de vaardigheid hebben om slaapcycli aan elkaar te linken. Er zijn regelmatig ouders die contact opnemen met mij omdat ze ongerust zijn dat de dutjes van hun baby zelfs korter zijn dan die 45 minuten. De verklaring hiervoor is dat er rond die 30 minuten al uit de diepste slaap gekomen wordt. Sommige baby's kunnen op dit moment al wakker schieten, vaak is dit een gevolg van oververmoeidheid bij de baby. Dat is niet ideaal omdat erg korte dutjes niet herstellend zijn en deze oververmoeidheid dus extra in de hand zullen werken. Een powernap hier en daar kan uiteraard perfect, maar een hele dag doorkomen op hazenslaapjes valt te vermijden. Idealiter doet een baby minstens één keer per dag een dutje dat langer duurt dan 45 minuten. Of dat nu in zijn bedje is of in de draagdoek tijdens die eerste weken, dat maakt niet uit. Aangezien baby's vanaf de leeftijd van zes à acht weken hun eigen melatonine beginnen aan te maken, raad ik aan om vanaf die leeftijd af en toe te oefenen op een dutje in het donker in het bedje. Het is op die

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Nathalie Schittekatte

Foto's: LightFieldStudios

Vormgeving: Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt,

D/2020/45/634 — NUR 853

ISBN: 978 94 014 7184 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.