
Slapen bij baby's

Voor zwangere en kersverse ouders

Het E-book



Ben jij zwanger? Of heb je net een baby? Wil je jouw baby laten slapen als een roosje? Ben je pro-hechting? En wil jij je kindje geven wat hij nodig heeft?

Goed dat je er bent!



In dit e-book neem ik je mee in de wereld van slaap en hechting.

Luister je liever?
Luister HIER via spotify

Gelijk naar mijn website? Klik hier

Hoe verwacht jij dat je leven eruit ziet met baby?

Ben je nu zwanger? Voel je de kleine al rondbewegen in je buik? Hij zit daar lekker veilig, warm en geborgen. Hij wordt de hele dag gedragen en hoort jouw stem.
Dat is fijn!

Daar waar het begon

Misschien is je baby al geboren. Is hij van je veilige buik in deze grote wereld gekomen? Eigenlijk kan je baby op dat moment nog helemaal niets. **Ja, huilen, dat kan hij wel, en dat doet hij dan ook als hij iets nodig heeft.** Denk aan een schone luier, eten, geborgenheid, maar ook als hij zijn verhaal wil vertellen.

Door te huilen laat je baby weten dat hij iets nodig heeft, en wel nu! Ben jij er niet, dan is er paniek bij je baby, want wie moet er nu voor hem zorgen als hij iets nodig heeft?

Baby's vinden het daarom niet fijn om alleen te zijn.



7 voordelen van Huid-op-Huidcontact

Huid-op-huidcontact direct na de geboorte is niet alleen een mooie ervaring, maar ook ontzettend belangrijk voor zowel de moeder en vader als de baby.

1. Hechting en Verbinding

Wanneer je je pasgeboren baby tegen je huid houdt, ontstaat er een sterke emotionele band. Dit gevoel van nabijheid creëert een basis van vertrouwen en veiligheid, die essentieel is voor de ontwikkeling van je kleintje.

2. Natuurlijke Warmte

Ouders bieden een warme, veilige omgeving. Dit huid-op-huidcontact helpt de baby zijn lichaamstemperatuur te reguleren, wat cruciaal is in de eerste levensuren.

3. Borstvoeding Stimuleren

Dit intieme contact moedigt de baby aan om naar de borst te zoeken. Het is een natuurlijke manier om de borstvoeding op gang te brengen, wat zowel voor moeder als baby een mooie ervaring kan zijn.

4. Immuunsysteem Ondersteunen

Door dicht bij elkaar te zijn, kan de baby profiteren van de nuttige bacteriën op de huid van de ouder. Dit helpt bij de opbouw van een sterk immuunsysteem, wat essentieel is voor zijn gezondheid

5. Rustige Hartslag en Ademhaling

Huid-op-huidcontact heeft een kalmerend effect. Het bevordert een stabiele hartslag en ademhaling bij de baby, wat bijdraagt aan zijn welzijn.

6. Stress Verminderen

Zowel voor de ouder als de baby is dit contact een geweldige manier om stress en angst te verminderen. Het creëert een gevoel van rust en verbondenheid.

7. Hormonale Voordelen

Dit bijzondere moment stimuleert de afgifte van oxytocine, ook wel het "knuffelhormoon" genoemd. Dit hormoon bevordert de binding tussen ouder en kind en helpt pijn en stress te verlichten.

Huid-op-huidcontact na de geboorte is veel meer dan een simpel moment van nabijheid. Het vormt de basis voor een sterke relatie tussen ouder en kind en biedt talloze voordelen voor de ontwikkeling van de baby. Door deze intieme verbinding te omarmen, geef je je kleintje niet alleen liefde en warmte, maar ook een stevige start in het leven. Blijf deze contact momenten ook in de eerste weken aanbieden omdat deze voordelen blijven

Zoogdieren kun je opdelen in 3 groepen. Verstoppers, vluchters en dragers.

Wat denk je dat wij zijn?



Vluchters:

Deze dieren kunnen vrij snel na de geboorte lopen zodat ze mee kunnen rennen met de kudde. Denk hierbij aan koeien, herten en paarden.

Verstoppers:

Deze dieren worden vaak kaal en blindgeboren. De moeder verstopt haar nestje, gaat eten halen en komt terug om haar jongen te voeden. Deze dieren zijn dan ook muisstil, omdat anders de kans bestaat dat een roofdier ze vindt. Pas als de moeder er is met eten, gaan ze geluid maken. Voorbeeld van verstoppers zijn muizen, honden en poezen.





Dragers:

Deze dieren dragen hun jongen. Deze dieren zijn ook uitgerust met reflexen zodat ze aan de moeder kunnen vasthouden. Deze dieren zijn onaf geboren en kunnen nog niet lopen of zichzelf voorzien van voedsel. Zonder de ouder gaan ze dood en deze dieren willen niet graag alleen gelaten worden. Voorbeeld van dragers zijn apen en kangoeroes

En waar vallen wij als mensen dan onder?

Onder de dragers! Onze baby's zijn dus gemaakt om de hele dag gedragen te worden en dicht bij hun ouders te zijn. Het is dus ook niet gek dat je baby in de eerste periode van zijn leven graag gedragen wil worden en op jou wil slapen.



Weer gaan werken

Maar onze maatschappij is niet ingericht op dragers. Rond de 3 à 4 maanden moeten veel moeders weer gaan werken en gaan veel baby's naar de opvang. De leidsters kunnen daar niet alle baby's dragen en de baby's moeten in een bedje slapen. De baby's worden als het ware behandeld als verstoppers. De ene baby gaat hier gemakkelijker mee om dan de ander. Ook hebben de leidsters niet eeuwig de tijd om een baby in slaap te helpen.

Hoe zie jij het werken voor je?
Ga je weer werken? Zo ja wanneer?
Hoeveel uur? Wat verwacht je van de opvang?

Tegen de natuur in

Daarnaast zie ik een tal van adviezen op internet voorbij komen die tegen de natuur van een baby ingaan. Een paar voorbeelden:

Je moet hem in slaap laten huilen.

Je moet je baby niet zo verwennen.

Het ochtenddutje mag maar 30 minuten duren.

Doe hem op vaste tijden naar bed.

Je mag je baby niet in slaap voeden.

Niet na 17.00 uur 's avonds laten slapen.

Je baby moet overdag in een lichte slaapkamer slapen en 's nachts in een donkere, zodat hij het verschil tussen dag en nacht leert.

Hij moet zelfstandig in slaap vallen, niet te veel op je laten slapen of vasthouden.

Ik kan nog wel even doorgaan, maar je snapt het! We worden gek gemaakt met uiteenlopende adviezen, wat vaak voor onzekerheid zorgt bij ouders. Merk jij dit ook aan jezelf? Ouders durven hierdoor bijna niet meer naar hun eigen gevoel te luisteren, terwijl dat vaak klopt!

Heb jij wel eens advies
gehad waarvan je
dacht, dit is raar?

Maar hoe nu verder?

Heb je mijn **persoonlijke verhaal** al eens gehoord?

Ik ben een ervaren pedagoog en heb lang met kinderen met complexe problematieken gewerkt.

Toen ik zwanger was van Mats, dacht ik: het opvoeden en slapen van mijn kind zou een appeltje-eitje worden, toch? Ik ging op mijn gevoel af, maar Mats sliep echt belabberd. Ik was geregeld van 3 tot 6 uur 's nachts met hem bezig, waarna mijn wekker ging om te werken. Ook het in slaap vallen was een groot drama en daarmee waren we uren bezig.



Ik heb toen een aantal boeken gelezen, voorbeeldritmes geprobeerd en het internet afgestruind, maar niets hielp.

Uiteindelijk heb ik, met tegenzin en op advies van het consultatiebureau, hem in slaap laten huilen. Iets waar ik nu achteraf **heel veel spijt van heb**.

Achteraf gezien bleek dat wij volledig tegen de slaapbiologie van Mats ingingen, waardoor wij, en vooral Mats, het ontzettend moeilijk maakten om hem te laten slapen.

Ik dacht: **waarom heeft niemand deze informatie ooit aan mij verteld?** Dit is basiskennis die iedere ouder moet weten. En geloof me, het is echt geen hogere wiskunde; iedere ouder kan dit toepassen.



Wil je wat er precies aan de hand was bij Mats? En ik hoe ik dit alles heb ervaren? En hoe ik het totaal anders bij Jeppe heb gedaan? Luister mijn hele verhaal hier op **Spotify**.

Daarom is het mijn persoonlijke missie geworden om iedere ouder voor te bereiden op hoe het slapen bij een baby werkt, wat je kunt verwachten, wat normaal slaapgedrag is en wat je kunt doen als het even minder gaat. Alles op een liefdevolle manier, zodat je aansluit bij de behoeften van een baby en de hechting stimuleert.



Want helaas zie ik maar al te vaak in mijn huidige werk dat als ouders meer kennis hadden gehad over het slapen, de slaapproblemen een stuk minder waren geweest.

Voorkomen is beter dan genezen.

Heb jij je al voorbereid op de komst van je baby?

Mogelijk heb je al een bevalcursus gedaan, maar vaak wordt het stukje daarna vergeten. En dan beland je in net zo'n situatie als ik...

Uit onderzoek blijkt dat ouders die meer weten over hoe slapen bij baby's werkt, minder kans hebben op een huilbaby.

Daarom heb ik een cursus gemaakt, "Slapen bij baby's", waarin ik je alles ga vertellen wat jij moet weten als zwangere of kersverse ouders. Je leert alles over slapen, ritmes, wakkertijden, slaaphoeveelheid, etc. Maar daarnaast leer je ook alles eromheen in de les over fysieke factoren. Hier vertel ik je meer over bijvoorbeeld krampjes, koemelkallergie en reflux. Als laatste is er een les over hechting: hoe zorg je op emotioneel gebied goed voor je baby en voor jezelf? Hoe zorg je voor een goede hechting, zodat je kindje hier zijn hele leven profijt van gaat hebben?

Reacties van andere

Steffie:

"Ik zat bij alles eigenlijk wel op het puntje van mijn stoel.

Wakkertijden, probiotica en info over de darmen. Alles was interessant."



Dorien:

"Wat een uitgebreide cursus zeg! Ik wist niet dat dit allemaal bij het slapen hoorde en dat jij zoveel kennis had over zoveel verschillende gebieden."

Kim:

"Een erg fijne cursus waarin ze waardevolle tips geeft op een fijne manier. Ik heb de cursus gevolgd toen ik zwanger was van ons derde kindje en er zaten nog steeds nieuwe tips bij en informatie die we nu kunnen toepassen. Onze zoon slaapt zowel overdag als in de nacht erg goed, wat wij niet kennen van de eerste twee kinderen. De tips van Roos werpen dus echt zijn vruchten af."

Wil je meer weten over deze cursus?
Of je hem volgen?

Ga dan naar

www.deslaappedagoog.nl

Of klik hier



Het valt onder
zwangerschapscursussen, dus
door sommige
zorgverzekeraars wordt het
vergoed.



Na het volgen van de cursus

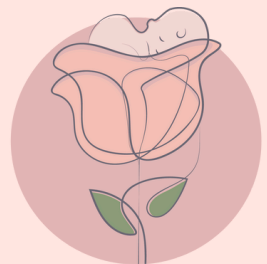
- Weet jij hoe slapen werkt bij jouw kindje
- Weet jij wat belangrijk is om je kindje goed te laten slapen en hoe je dit het beste kunt aanpakken zonder dat je kindje hoeft te huilen
- Heb je kennis over krampjes, reflux, koemelkallergie en wat je hierin kunt doen
- Weet jij wat de invloed is van de darmen op het slapen en hoe je zorgt voor een goede darmflora bij je kindje
- Heb je meer kennis over basis bevestigend dragen en roterend verzorgen en weet je hoe je dit kunt toepassen
- Weet jij wat belangrijk is voor een goede hechting en hoe je dit kunt toepassen
- Weet jij de verschillende vormen van huilen
- Weet jij wanneer je kindje het nodig heeft om bij je uit te huilen en hoe je dat kunt doen
- Weet jij wat geboortepatronen zijn en wat voor invloed dit heeft op je kindje
- Weet jij wat je kunt doen om voor jezelf te zorgen en heb je hierin praktische tips
- Heb je inzichten over hoe je het beste kunt communiceren met je partner
- Heb je praktische tips om de zware dagen en nachten dragelijker te maken en te zorgen voor de meeste slaap

Conclusie

Je leert je baby om te slapen als een Roosje en alles wat daar voor nodig is.

Klik hier voor meer
info& aanmelden

Heb je vragen?
Mail mij:
info@deslaappedagoog.nl



SLAAP PEDAGOOG ROOS
Slapen als een roosje
