

Wat heeft er allemaal invloed op het slapen van jouw baby?

Als ouder volg je vooral je gevoel bij het slapen van je kindje. Je laat je kindje slapen wanneer je ziet dat het moe wordt. Je legt het neer in bed, gaat wandelen met de wagen of gebruikt de draagdoek als plekje dichtbij jou. En als de ene manier zorgt voor moeilijker slapen, dan kies je wat wel werkt.

De kracht en grenzen van jouw zorg en aandacht

Op natuurlijke wijze zorg je ervoor dat je kleintje het niet koud heeft, buikje gevuld is, met jou geknuffeld heeft en getroost is wanneer nodig. Kortom, zorgen dat aan alles voldaan is om lekker te kunnen slapen. Dat is precies de bedoeling: dat je ziet wat jouw kindje nodig heeft op dat moment en kan zorgen dat je kind de slaap kan pakken die het nodig heeft.

Echter, wanneer ondanks al jouw liefde en aandacht het slapen niet goed gaat, wat dan? Je vraagt je dan af: “Waarom?” En vooral ook : “Wat moet ik doen?” of zelfs “Heb ik iets verkeerd gedaan?” Echter, om op deze vragen een goed antwoord te hebben is de juiste kennis nodig. Je kind heeft naast de geijkte dingen vaak iets extra's nodig, vanwege een ongemak die niet meteen zichtbaar is. Om daar achter te komen is het fijn om te weten, waar je allemaal op kan letten. En nu, daar zit hem het knooppunt: “waar moet je op letten om te vinden wat de oorzaak en de oplossing is?” Die informatie vindt je versnipperd in boeken, internet en bij ervaringen van andere ouders, maar vind maar net wat jij nodig hebt...



Slapen wordt namelijk door zoveel meer beïnvloed dan je beseft!

Deze factoren zijn zo verschillend, maar hebben allemaal invloed:

Van zwangerschap, bevalling tot prikkelverwerking en huilen...

van in en ontspanning tot darmflora...

van brein- tot slaapontwikkeling tot oefening

van beweging, buitenlucht tot samenspel van

omgevingsfactoren

van vertrouwen tot vaardigheden

van lichaamscontact tot liefde en aandacht

van voeding en wat er in het buikje afspeelt tot

doorkomende tandjes en stressfactoren

van slaapgeschiedenis, proces tot juiste ritme en timing

Zoveel dingen ook die je niet vertelt wordt wanneer je het ouderschap instapt. Waarvan een beetje uitleg zoveel kan schelen, zodat je je kindje en wat het probeert duidelijk te maken beter gaat begrijpen. Dan weet je namelijk hoe jij als ouder het beste kan handelen in situaties.

Dan kun je vertrouwen opbouwen bij jezelf en daarmee ook bij je kindje.

Dan kan je kindje de vaardigheden ontwikkelen om ontspannen in slaap te vallen en vooral ook doorteslapen.

Op deze pagina met artikelen komen er telkens nieuwe artikelen bij die al deze onderwerpen zullen aansnijden.



Wil je graag een inkijk van wat er specifiek bij jouw kindje speelt, dan wil ik daar graag naar kijken. Stuur me dan een berichtje om samen de slaapproblemen van jouw kindje op te lossen.