

# Wat heeft jouw baby nodig om goed te kunnen slapen?

**Om als baby rustig en fijn in slaap te vallen en te kunnen doorslapen zijn er 3 belangrijke voorwaarden: goed kunnen ontspannen, de vaardigheden hebben en vertrouwen. Eigenlijk vormen deze drie dingen de BASIS VOOR HET SLAPEN! Wanneer 1 van deze drie wegvalt of niet helemaal lukt, merk je dat meteen. Het slapen lukt niet zo goed. Denk maar eens aan een tandje die doorkomt: de pijn zit de ontspanning in de weg. Of als je kindje nog niet zelfstandig in bedje heeft geslapen, dan heeft het de vaardigheden nog niet hoe dat te doen. En heeft je kindje geen goede ervaringen gehad met dat bedje, dan heeft het geen vertrouwen dat het wel gaat lukken. Dit zijn een paar voorbeelden, maar er zijn er zoveel meer.**

## Kortom ONTSPANNING, VAARDIGHEDEN & VERTROUWEN

**Dat is wat je kind nodig heeft om te kunnen slapen!**

Bij deze leg ik wat meer uit over deze drie punten, zodat je wat meer een beeld kan vormen wat het inhoudt. In latere artikelen ga ik meer in op de details.

### ONTSPANNEN

Wanneer je slaapt is dat de ultieme ontspanning van je lichaam en bewustzijn. Het lijfje van je baby moet zich kunnen verslappen en het bewustzijn moet de wereld om zich heen loslaten. Dat kan alleen als je baby geen pijn of ongemak voelt (bijvoorbeeld krampjes). Als het niet TE moe is (dat voelt écht niet fijn voor een baby). Als het zich wel veilig voelt in de omgeving (niet angstig of alleen gelaten) en als je kindje niet té alert reageert op prikkels (zie de wakkere, altijd alerte baby).

Baby's zijn nog niet in staat om te negeren of relativeren wat er in hun omgaat. Dus pijn en ongemak voelen ze van hun kruin tot hun tenen en maakt ze gespannen tot verdrietig of zelfs gestrest. En wanneer ze erg op prikkels uit de omgeving gericht zijn, kunnen ze zichzelf daar niet voor afsluiten. Daar hebben ze jou bij nodig.

Pas als je baby zich prettig voelt in het lichaam en rustig in het brein, kan het dus goed ontspannen. En op die manier rustig in slaap vallen en doorslapen tot het genoeg is uitgerust.

## VAARDIGHEDEN

Het eerste jaar maakt je baby een enorme ontwikkeling door. Ook op het gebied rondom slapen. Deze dingen zijn heel mooi in fases opgebouwd, waardoor je kind niet alles in één keer hoeft te kunnen. Om wat te noemen, je kindje leert aan te voelen wanneer het moe wordt, manieren om doezelig te worden, in slaap te vallen, wakker te worden, de omgeving te scannen, mee te gaan op de slaap en waakhormonen, een fijn slaapritme te ontwikkelen, de emoties te reguleren, eigen slaapassociaties te vormen, enz.. Over het algemeen gaat die ontwikkeling heel natuurgetrouw, al is het wel met wat slaapregressies onderweg. Mocht je kindje langere tijd slecht in slaap komen, zullen een aantal vaardigheden moeizamer ontwikkelen en heeft je baby daar meer hulp bij nodig.

## VERTROUWEN

Baby's voelen zich de eerste 6 maanden nog één met hun verzorgers. Als jij voelt en uitstraalt dat het gaat lukken, dan voelt je baby dat met je mee en kan het zelf vertrouwen opbouwen. Wanneer je baby ouder wordt zal het door positieve ervaringen in zijn of haar vertrouwen gesterkt worden, wat het slapen positief beïnvloed. En negatieve ervaringen zullen het vertrouwen schaden en het slapen bemoeilijken.

**Wanneer het jouw kindje niet lukt in slaap te vallen of te snel wakker wordt, stel jezelf de volgende vragen:**

**Belemmerd er iets bij je kindje wat de ontspanning bemoeilijkt?**

**Heeft jouw kindje al de vaardigheden ontwikkeld die het nu nodig heeft?**

**Voelt jouw kindje (en jij ook) het vertrouwen in het slaapproces?**

Want als het slapen moeilijk gaat is er altijd een of meerdere van deze drie voorwaarden niet in balans. En is het goed om hiermee aan de slag te gaan. Als het slapen al langere tijd strubbelt dan is de kans groot dat er meerdere voorwaarden niet in orde zijn en gezamenlijk aangepakt moeten worden. In volgende artikelen zal ik wat specifieker ingaan op de details. Nu weet ik uit eigen ervaring dat aan de oppervlakte niet altijd te zien is wat er aan de hand is. Dan is het fijn om wat dieper te kijken en een analyse te maken van alle factoren die invloed hebben op het slapen. (zie vorig artikel). Daar kan ik je goed bij helpen.

**Tot slot: weet je wat je kind belemmert bij het slapen, dan kun je je kind goed helpen om het slapen fijn en rustig te laten verlopen.**