

# SLAPEN, EEN VAN DE BELANGRIJKSTE DINGEN VOOR JE BABY

**Wanneer je kindje wordt geboren merk je al gauw, je baby lijkt meer te slapen dan dat het wakker is. Dat is zeker niet zonder reden. En hoewel de wakkere momenten steeds langer worden het eerste jaar, blijft slapen een groot onderdeel van het dagelijks leven. Waarom dat zo is wil ik je graag hier uitleggen.**



Wist je dat wanneer baby's net geboren zijn het slapen gemiddeld 16 tot 20 uur is per dag/nacht? De grootste slaapkoppies zijn dus maar 4 uurtjes wakker op een hele dag. En alhoewel het slapen wat af neemt de maanden erna (van 15 a 16 uur bij 2 maanden naar 14 uur rond de 12 maanden), zelfs dan slaapt je kind dus meer uur dan dat het wakker is. Waar is zoveel slapen goed voor? Alleen om uit te rusten? Nee, er gebeurt veel meer tijdens de slaap dan je denkt. Om 3 belangrijke punten te noemen, de slaap is de manier om te kunnen groeien, het lichaam te herstellen en indrukken te verwerken. Slapen is dus een belangrijk middel om te ontspannen na alle inspanning.

## **Groeien groeien en nog meer groeien....**

Je baby groeit tijdens zijn eerste jaar het allermeeest van zijn hele leven. Je kindje weegt na een jaar drie keer zo zwaar als bij de geboorte! Een prestatie van jewelste. En dit gebeurt grotendeels tijdens de diepe slaap. Dan maakt het lichaam namelijk een hormoon aan dat essentieel is voor groei en spieropbouw.

## **Het lichaam herstellen**

Het inspannen van de baby is in het begin nog heel intens. Kijk maar naar de kracht die je kindje moet zetten tijdens het huilen, de krampjes of het drinken. En daarbij komen al die indrukken die met het hele lijfje beleefd worden. Om goed tot ontspanning te komen is het slapen heel effectief. De lichaamsspieren kunnen verslappen en tot rust komen. De weefsels herstellen zich tijdens het slapen. De spijsvertering kan rustig zijn gang

gaan. Afvalstoffen worden verwerkt en kunnen het lichaam verlaten. Dus het kleine lijfje kan daarna weer opgefrist aan de slag.

### **De indrukken van alle belevenissen een plek geven...**

Je staat er niet direct bij stil, maar je kindje beleeft heel veel dingen voor het allereerst het eerste jaar. Met al zijn of haar zintuigen. Om eens wat te noemen, jullie stemmen, de geuren van het huis, de belevenis van het drinken, de intense gevoelens van honger, het contact met mensen...en later ook ontdekken van speelgoed, buiten, andere kinderen... Al die indrukken die je kindje opdoet met de ogen, oren, neus, huid... en niet te vergeten alle belevenissen, die moeten als informatie opgeslagen worden in de hersenen. Er worden daarbij vele hersenverbindingen aangemaakt. Vooral rust zorgt dat de hersenen deze indrukken kunnen verwerken. Je kunt het zien als een nieuwe bibliotheek die ingericht moet worden. Overdag lopen er 30 bezoekers in en uit om boeken af te leveren en wanneer de bib gesloten is worden in alle rust alle boeken gelabeld, gearhiveerd en zo gerangschikt dat ze makkelijk te vinden zijn als er de volgende dag naar gevraagd wordt.

**Kortom, je baby slaapt niet zomaar zoveel op een dag. Je kind heeft het nodig om het lichaam te herstellen van alle inspanning, in het brein alle indrukken te kunnen verwerken, en de gigantisch te groeien. Heeft Moeder Natuur maar mooi geregeld!**

*Echter niet alle babies lukt het om aan voldoende slaap te komen. Misschien is dat ook bij jouw kindje het geval. Maak je er zorgen over? Stuur me een berichtje. Ik help je graag, zodat jouw kindje ook aan genoeg slaap komt.*

