

HUSH LITTLE BABY



4 tips om een einde te maken aan slapeloze nachten

HELP JE GEZIN EINDELIJK AAN
GENOEG SLAAP

Je bent niet alleen

75% van de ouders wil de slaapgewoonten van hun kind veranderen



Hi!

Ik ben Lianne en ik ben zo blij dat je hier bent! Slaapproblemen bij je kinderen kunnen zo overweldigend en eindeloos aanvullen, maar ik ga je nu vertellen dat het niet voor altijd zo hoeft te blijven. Het is mijn doel om jou van je oververmoeidheid af te helpen, zodat je weer kunt opladen en je kindje kan opbloeien.

In deze gids vind je vier dingen die je kunt doen – gelijk! – om je kindje beter te laten slapen 's nachts, zodat je uitgeruster aan de dag kunt beginnen.

Hoewel deze tips op zichzelf niet zo indrukwekkend lijken, vormen ze allemaal een belangrijk onderdeel om een sterke slaapbasis te kunnen vormen. Een slaapbasis die eraan bijdraagt om je kindje – en jou! – een stuk meer slaap te geven.



Op naar meer slaap!



Ritme

ZORG ERVOOR DAT OP DE JUISTE MOMENTEN GESLAPEN WORDT

Baby's hebben een bepaalde hoeveelheid slaap nodig overdag om niet oververmoeid te raken. Oververmoeide baby's vechten tegen de slaap, doen korte dutjes en worden vaker wakker. Aan de andere kant kan niet genoeg wakkere tijd overdag ook tot slaapproblemen in de nacht zorgen. Als je baby overdag te veel uren slaapt van zijn totale slaapbehoefte in 24 uur, heeft hij 's nachts meer moeite om goed te slapen.

Door goed te letten op je baby's wakkertijden – **de tijd dat je baby wakker kan zijn tussen twee slaapmomenten in** – zorg je ervoor dat je baby klaar is om te slapen wanneer hij in bed wordt gelegd. Op de volgende pagina vind je passende wakkertijden voor de leeftijd van jouw kindje.

Naast de wakkertijd is ook een passend aantal dutjes per leeftijd aangegeven. Want ook te veel of te weinig dutjes doen kan voor slechtere nachten zorgen!

Wakkertijden + dutjes

De tabel hieronder geeft gemiddelde wakkertijden en aantal dutjes aan per leeftijd. Dit betekent niet dat het ook passend is voor jóuw kindje.

0-8 WEKEN	45-60 MIN	VARIABEL
8-12 WEKEN	60-90 MIN	4-5 DUTJES
3-4 MAANDEN	1,5-2 UUR	3-4 DUTJES
5-6 MAANDEN	2-2,5 UUR	3 DUTJES
7-8 MAANDEN	2,5-3,5 UUR	2-3 DUTJES
9-14 MAANDEN	2,5-4 UUR	2 DUTJES
15-18 MAANDEN	3-5 UUR	1-2 DUTJES
18-24 MAANDEN	4-6 UUR	1 DUTJE
24-36 MAANDEN	5-6 UUR	1 DUTJE

Wat overdag gebeurt kan de nachten maken of breken. Ritme is daarom        van de eerste dingen die ik bij moeizame slapers aanbreng. Totaal geen idee hoe je hieraan moet beginnen? Dan heb ik iets voor je! Met [RITME.RUST.SLAAP](#). ga jij stap voor stap een passend ritme voor je kindje vinden, als basis voor makkelijkere dutjes, bedtijden en nachten.

[RITME.RUST.SLAAP.](#)

Slaapritueel

BEREID JE KINDJE VOOR OP SLAAP

Voorspelbaarheid en consistentie zijn heel belangrijk voor baby's en jonge kinderen. Wanneer ze weten wat ze kunnen verwachten, zorgt dit voor rust en vertrouwen, waarna slapen een stuk makkelijker is.

VOORBEELD SLAAPRITUEEL

- ☐ Bad _____
- ☐ Luier en omkleden _____
- ☐ Boekjes lezen _____
- ☐ Slaapliedje _____
- ☐ In bed _____

Zorg ervoor dat je slaapritueel niet langer dan 20-30 minuten duurt bij bedtijd en ca. 10 minuten voor een dutje. Overhaast het niet, ook als je eens wat later bent. Werk het hele slaapritueel af zoals je normaal ook zou doen en zorg voor een kalme, vertrouwde sfeer. Want: jij onrustig = je baby onrustig!

Wakker in bed

LEG JE BABY WAKKER IN BED AAN HET EINDE VAN HET SLAAPRITUEEL

Als het nu een onderdeel is van het slaapritueel van je kindje om ze in slaap te helpen (voeden/wiegen/vasthouden...) kan dit als een enorme opgave voelen, maar het is wel de belangrijkste stap!

Door je kindje bij bedtijd te leren zelf in slaap te vallen, zullen ze in de nacht hun eigen methoden ontwikkelen om door te gaan slapen.

Als je meer wilt weten over waarom het belangrijk is je baby wakker in bed te leggen, lees dan onderstaande blogpost!

WAAROM WORDT MIJN BABY 'S NACHTS ELKE 2 UUR WAKKER EN WAT KAN IK ERAAN DOEN?

Je denkt misschien dat het je kindje NOOIT gaat lukken om zelfstandig in slaap te vallen, maar ze kunnen je echt verbazen. Om je kindje te leren hoe, is het belangrijk een plan te hebben voor vragen als:

- Wat doe ik als mijn kindje gaat huilen?
- Hoe kan ik mijn kindje tussentijds troosten?
- Wat doe ik met nachtvoedingen?

Als je op zoek bent naar een persoonlijk plan voor jouw kindje en situatie, daar ben ik voor! Gebruik de links aan het einde van deze gids om aan de slag te gaan.

Stop, kijk, luister

GEEF JE BABY DE KANS ZELF TERUG IN SLAAP TE VALLEN

Zal ik je een geheim verklappen? **Niemand slaapt de hele nacht door!** We worden allemaal een aantal keer per nacht wakker. Wij als volwassenen zijn zo goed geworden in terug in slaap vallen, dat we dit vaak niet merken. Baby's maken vaak veel geluid tijdens deze slaapovergangen en ze moeten nog oefenen dit vlot te doen.

Wanneer je baby gaat woelen of huilen in de nacht, STOP! Kijk en luister naar wat je baby doet en wacht een paar minuten af. Het kan zijn dat je baby simpelweg een andere houding aan het zoeken is en jouw hulp helemaal niet nodig heeft.

Wanneer je kindje zelfstandig in slaap kan vallen bij bedtijd, hebben ze alle tools in handen om dit midden in de nacht ook te doen. Ze zullen nog steeds wakker worden, maar je merkt dit niet meer: je kindje slaapt door!



OVER HUSH LITTLE BABY



Hi, ik ben Lianne

Ik ben getrouwd met Rob en moeder van Sven en Vera. Het is mijn werk (en passie!) om uitgeputte ouders te helpen hun kindjes de nacht door te leren slapen en herstellende dutjes te doen, voor optimale gezondheid en plezier in het gezinsleven.

Mijn slaaphulp bestaat uit 1:1 coaching afgestemd op jouw kindje, jouw wensen en jullie unieke situatie. Bij mij vind je geen one size fits all aanpak, want niemand is hetzelfde. Ik geef jou duidelijke, simpel te volgen stappen die je zo snel mogelijk naar meer slaap brengen.

Als je op zoek bent naar meer informatie over mijn werkwijze en de slaaphulp van Hush Little Baby, gebruik dan de links op de volgende pagina, ga naar www.hushlittlebaby.nl of stuur me een email op info@hushlittlebaby.nl.

Sleep is on the way!

LIEVE WOORDEN VAN BLIJE OUDERS

na een slaap succes traject

Dankzij Lianne hebben wij op een liefdevolle manier onze slaap terug. Ons kindje van 10 maanden kwam nog 1-2-3 keer per nacht voor een flesje melk. Periodes die ineens heel goed gingen en vervolgens weer terug bij af. Lianne heeft ons geholpen bij het uitsluiten van mogelijke oorzaken en geholpen als een echte coach om het probleem aan te pakken. Als ernstig vermoeide ouders kom je er gewoon samen niet altijd meer uit. Heel blij met het resultaat!

Ouders van F. - 10 maanden

Super blij met Lianne! Met haar tips en schema, mijn zoontje (6,5 maand) liefdevol geleerd om zelf in slaap te vallen! Sinds we de tips toepassen slaapt hij gewoon de nachten door!! Hij pikte dit zo goed en snel op dat hij eigenlijk van af de eerste nacht doorslaapt! Ook zijn dutjes overdag gingen meteen veel beter, moet hem nu regelmatig wakker maken. Bij slaapproblemen raad ik dan ook zeer zeker Lianne aan.

Moeder van L. - 6 maanden

Wij waren met onze baby van 6 maanden wanhopig, hij kwam nog voor 3 á 4 nachtvoedingen. Op een gegeven moment was de koek op en besloten wij dat we hulp nodig hadden. Ik volg Lianne al een tijdje via Instagram en hoe zij slaap bij baby's benadert heeft ons doen besluiten om via haar een traject aan te gaan. Het heeft ons rust gegeven, zekerheid en we voelen ons weer een beetje mens. Onze baby slaapt zo goed als alle nachten door (19:00 - 07:00). Ik kan Lianne aan iedereen aanraden!

Ouders van A. - 6 maanden

Onze zoon van 11 maanden sliep alleen doormiddel van in slaap voeden en in ons bed. Binnen 3 dagen sliep hij in zijn eigen bed en zonder in slaap te voeden, zonder dat hij mega overstuur is geraakt. Papa en mama kunnen ook weer lekker slapen!

Ouders van R. - 11 maanden

MEER SUCCESVERHALEN

Slaap Succes Trajecten

Hush Little Baby's paradepaardje! Voor ouders die klaar zijn met zelf dokteren, eindeloos Googelen en continu gebroken nachten. Ik maak een persoonlijk slaapplan dat volledig afgestemd is op jouw kindje en jouw wensen en support je gedurende twee weken naar jouw ideale slaapsituatie.

SLAAP SUCCES TRAJECT

RITME.RUST.SLAAP.

Loopt elke dag met je kindje anders en krijg je er geen ritme in? Dan wil je beginnen met RITME.RUST.SLAAP., een 50+ pagina's tellend ebook met stappenplan om een dagritme te vinden dat bij jÓuw kind past.

RITME.RUST.SLAAP.

Laten we samenwerken!

Als je interesse hebt in 1:1 slaapsupport, boek dan een kort telefoongesprek met me om je slaapstruggles te delen, te bespreken wat we kunnen doen en al je vragen te stellen over mij en mijn werkwijze.

IK WIL KENNISMAKEN