



DE RESPONSIEVE

Slaapprogressie **GIDS**

Alles wat je nodig hebt om de 6 slaapprogressies te herkennen, begrijpen & overleven. Met focus op het respecteren van de biologisch normale slaap van jouw kindje & responsief ouderschap.



Welkom!

Wat fijn dat jij hier bent! Je hebt de eerste stap gezet naar meer rust & slaap tijdens de fameuze slaapprogressies. In deze gids leg ik jou uit wat een slaapprogressie is, wat de wetenschap ons hier over kan leren, wat er juist gebeurt tijdens elke slaap progressie & hoe jij daar best mee om kan gaan.

De focus ligt op het respecteren van de normale biologische ontwikkeling van je kindje, van een veilige hechting en op responsief ouderschap, zonder over je eigen grenzen te gaan. Geen slaapprogramma.



Inhoud

01

WAT IS EEN SLAAPPROGRESSIE

De definitie van een slaapprogressie. Waarom spreken Baby-Led Slaap & Welzijn experts over progressie in plaats van regressie.

02

DE WETENSCHAP

Zijn slaapprogressies gebaseerd op wetenschap?
Een overzicht van wat we weten.

03

HOE HERKEN JE EEN SLAAPPROGRESSIE?

Hoe verandert de slaap van jouw baby tijdens een progressie? Welke moeilijkheden kan je verwachten?

04

DE VERSCHILLENDE PROGRESSIES

Welke slaapprogressies kennen we? Wat gebeurt er nu juist?

Inhoud

05

OPLOSSINGEN

Wat kan je doen om hier samen door te geraken?

Algemene handvaten & tips.

Specifiek advies per progressie.

06

VARIABILITEIT

Waarom heeft mijn kindje hier meer of minder last van?

Waarom hebben sommige kindjes moeilijkheden op andere momenten?

07

CONCLUSIE

Wat neem je hier uit mee?

Extras

ZELFZORG

Hoe kan je voor jezelf zorgen tijdens een slaapprogressie.

De slaapprogressie zelfzorg challenge.





01

WAT IS EEN SLAAPPROGRESSIE

De meeste slaapcoaches praten momenteel nog over een slaapregressie en een slaapregressie is volgens de Oxford Languages Website een periode gedurende dewelke een baby stopt met even goed slapen als eerder, en die meestal lijkt op te treden tijdens een bepaald stadium van de ontwikkeling van de baby.

Het is dus een periode tijdens dewelke je kindje's slaappatroon ineens (drastisch) verandert. Je kindje kan kortere dutjes doen, moeilijker in slaap vallen, meer wakker worden 's nachts, ... Het lijkt vaak dat dit ineens uit het niets komt, tot de grote frustratie van veel ouders.

Tijdens een slaapprogressie is er vaak een grote periode van ontwikkeling, en zorgen verschillende factoren tezamen voor verstoorde slaap. Pas op, naast ontwikkeling zijn er ook andere factoren die slaap kunnen verstoren, zoals ongemak (tandjes krijgen) en emotionele moeilijkheden (opstarten met de opvang bijvoorbeeld). Maar wat NIET leidt tot een slaapprogressie of slaapmoeilijkheden, zijn "slechte gewoontes", zoals je baby aan de borst in slaap laten vallen, of contactdutjes doen, of samen slapen.

Waarom spreken wij als Baby-Led Slaap & Welzijn specialisten over progressies wanneer de meeste andere slaap coaches en experts over regressies spreken? Omdat wij verder kijken dan slaap & gedrag. Alhoewel het inderdaad lijkt alsof je kindje een stapje achteruitzet (minder goed/gemakkelijk slapen), zet je kindje eigenlijk een mega sprong vooruit (in zijn/haar ontwikkeling)! Als ouder is het ook veel gemakkelijker te plaatsen op deze manier. En heb je minder de neiging te denken dat er iets mis, of verkeerd is of verholpen moet worden.



DE WETENSCHAP

02

Zijn slaap progressies gebaseerd op wetenschap?

Ja. In zekere mate.

Wanneer je term "slaapregressie" of 'slaapprogressie" opzoekt in de wetenschappelijke literatuur is er niets over te vinden. Ook zijn deze begrippen geen medische termen of diagnoses.

De meest gebruikte term is nog steeds slaapregressie in plaats van progressie, en het lijkt dat deze voorkomt uit het begrip van ontwikkelingsregressies of sprongen. Een concept dat wel onderzocht werd in de wetenschappelijke literatuur ook al werd de link met slaap niet meteen gelegd en was dat ook niet de onderzoeksvraag.

Wat onderzoekers observeerden bij primaten en bij de mens, was dat de kleintjes tijdens hun ontwikkeling bij momenten veel meer contact zochten, de borst, aanhankelijker waren en ook meer huilden. Het ging om momenten van ontregeling in het sociale en emotionele gedrag en werden als ontwikkelingsregressies benoemd (Heimann, 2003; Sparrow & Brazelton, 2006, Horwich 1974, Rijt-Plooij & Plooij, 1987).

Dat onderzoek werd verder gezet en er werden uiteindelijk een aantal sprongen geïdentificeerd in de eerste 20 maanden van het leven van de mensenbaby (Rijt-Plooij & Plooij, 1992 ; Sadurni & Rostan, 2002). Tijdens deze periodes kwalificeerden de moeders die deelnamen aan de onderzoeken het gedrag van hun kindjes als "moeilijk of onstabiel". Baby's hadden meer huilbuien, aten slechter, hadden extra veel contact & liefde nodig en sliepen ook slechter. Deze regressies zouden steeds voorafgaan aan een unieke spong in de ontwikkeling van het kind.



In tegenstelling tot de studies hierboven kwam een nieuw onderzoek (de Weerth et al., 1998) tot de conclusie dat baby's inderdaad periodes van regressie en snelle ontwikkeling vertonen, maar dat deze niet per se synchroon verliepen en dat er heel veel variabiliteit was: niet elke baby maakte een regressie periode door op hetzelfde moment, en sommige baby's maakten meer regressie periodes door dan anderen. We kunnen ze dus mogelijks niet voorspellen.

Als we logisch nadenken is dat niet zo vreemd. Alle kindjes ontwikkelen op hun eigen tempo. Zo leren niet alle kindjes rollen op 4 maand, of stappen op 12 maand, en krijgt niet elk kindje zijn eerste tandje op 6 maand. En toch geven we hiervoor een verwacht tijdstip, net zoals we doen met een slaap regressie/progressie.

Los van deze ontwikkelingsregressies zijn er nog andere studies die ons kunnen helpen met het onrechtstreeks verifiëren van de "echtheid" van slaapregressies/progressies.

Klinisch onderzoekers hebben verstoring van slaap geobserveerd en onderzocht in ouderlijke slaap rapporten en in objectieve metingen. Zo werd er een verhoging geobserveerd in het aantal keer dat een kindje wakker werd 's nachts tussen 6-9 maanden in vergelijking met jongere kindjes, en werd er ook gerapporteerd dat er meer slaapmoeilijkheden waren tussen 7 en 9 maanden (Brazelton, 1992; Sadeh, 2004, Anders 1979, Goodlin-Jones et al., 2001, Scher, 2012, Armstrong, Quinn, & Dadds, 1994).

Er zijn ook verschillende studies die een directe link leggen tussen slaapverstoringen en ontwikkelingsmijlpalen. Zo kon merken onderzoekers dat slaap verslechtert wanneer baby's leren kruipen ((Keller, 2010, Scher, 2005, Scher and Cohen, Scher & Cohen, 2015)), en wanneer ze zichzelf leren rektrekken (Atun-Einy & Scher, 2016; Brazelton & Sparrow, 2003). De invloed van tandjes krijgen op slaap werd ook uitvoerig gedocumenteerd (Macknin et al. 2000, Tasanen, 1968, Amarasena & Lalloo, 2015, Massignan et al, 2016).

En alhoewel dit natuurlijk geen empirisch wetenschappelijk bewijs is, laten we niet vergeten dat er over heel de wereld ouders getuigen van deze slaapmoeilijkheden, en dat wij als slaapcoaches deze ook herkennen in onze dagelijkse praktijk. En dat we bij momenten van spanning en enthousiasme het soms zelf moeilijk vinden in slaap te vallen. Bij onze kindjes is dat niet anders. Elke seconde worden er miljoenen nieuwe verbindingen gemaakt in hun brein, mogelijks nog meer tijdens sprongen in de ontwikkeling.



De conclusie

Al in al is het dus niet zo'n gek idee dat slaap bij momenten verslechterd door de ontwikkeling van het kindje en zijn er (onrechtstreekse) wetenschappelijke bewijzen voor. Het is niet zozeer dat er een regressie is van slaap in de zin dat het kindje verleert hoe hij moet slapen, maar eerder dat er slaap moeilijkheden optreden tijdens een andere ontwikkeling.

Wanneer deze (en hoeveel) periodes exact plaatsvinden, en of dat voor elke baby op hetzelfde moment is, is momenteel nog onduidelijk en moet verder onderzocht worden. Maar op zich is hier niets onlogisch aan aangezien elke baby op zijn eigen tempo ontwikkeld. De getallen die hier meegegeven worden dienen dus ook breed geïnterpreteerd te worden

Geen enkele baby is gelijk in zijn ontwikkeling en temperament. Hou dat in het achterhoofd wanneer je deze gids doorneemt. Misschien past jouw kindje niet exact in het plaatje dat hier wordt afgeschilderd, of niet op het verwachte moment. Meer info daarover in hoofdstuk 6.

Wil jij graag de referenties van de wetenschappelijke studies? Stuur een mailtje naar info@thenurturingkind.be





03

HOE HERKEN JE EEN SLAAPPROGRESSIE?

Je kan één of meerdere van deze elementen herkennen in je baby tijdens een slaapprogressie

- Een erg veranderd slaappatroon
- Moeilijkheden om in slaap te vallen/vechten tegen slaap
- Minder lang slapen in het algemeen
- Vaker wakker worden tijdens de nacht
- Langere stukken wakker zijn tijdens de nacht
- Vaker huilen
- Meer nabijheid vragen
- Vroeg(er) wakker worden 's ochtends

Deze veranderingen kunnen enkele weken blijven duren. Meestal verbetert het opnieuw na deze periode.





04

DE VERSCHILLENDE PROGRESSIES

Welke slaapprogressies zijn er gekend?

Sommige bronnen spreken over 3 slaapprogressies. Anderen over 6 slaapprogressies.

In de Isla-Grace Baby-Led Slaap & Welzijn certificatie worden er 6 beschreven:

- De 3-4 maanden slaapprogressie
- De 6 maanden slaapprogressie
- De 8-10 maanden slaapprogressie
- De 12 maanden slaapprogressie
- De 18 maanden slaapprogressie
- De 24 maanden slaapprogressie

In de volgende pagina's gaan we meer in detail van wat er exact gebeurt tijdens elke progressie.

DE VERSCHILLENDE PROGRESSIES

04

DE 3-4 MAANDEN SLAAPPROGRESSIE

Dit is vaak één van de lastigste tijden voor ouders als het om de slaap van hun kindje gaat, en één van de meest voorkomende tijden dat ouders hulp zoeken bij het slapen. De oorzaak van deze slaapprogressie is de combinatie van vier veranderingen:

1. Mogelijke borstvoedingsproblemen

Als je borstvoeding geeft en je baby heeft 's nachts langere stukjes geslapen, dan kan het zijn dat je melkproductie beïnvloed werd. Tijdens de eerste maanden wordt de productie hormonaal gedreven, daarna komt er een shift en wordt de melk op aanvraag aangemaakt. Als er tijdens die shift een lagere vraag was, dan is de borst mogelijks voor een lagere productie gekalibreerd. Dat uit zich dan rond de 3-4 maanden als een "late-onset milk decrease".

Je kindje gaat dan heel erg zijn/haar best doen die melkproductie terug op te trekken. Gaat vaker vragen (ook 's nachts), langer clusteren, en misschien zelfs heel erg gefrustreerd geraken aan de borst, bij momenten.

Net zoals langere nachten kunnen leiden tot deze verlaagde melkproductie (en het veel vaker komen drinken 's nachts), zouden orale restricties, een beperkte tongfunctie of een slechte aanhap hetzelfde gevolg kunnen hebben. Neem contact op met een lactatiekundige (IBCLC) in je buurt als je denkt dat dit jouw kindje mogelijks parten speelt.

2. Verhoogd bewustzijn

Op deze leeftijd zijn baby's zich ineens veel meer bewust van hun omgeving en kunnen ze overdag meer afgeleid zijn. Dit kan ertoe leiden dat ze liever de hele nacht eten, omdat je prolactinespiegels hoger zijn (het hormoon dat melkproductie aanvoert) en er geen afleiding is. Dat kan er ook voor zorgen dat ze niet zo gemakkelijk meer neergelegd kunnen worden eens ze slapen, of wat gaan vechten tegen slaap omdat er veel interessantere dingen te doen zijn.



DE 3-4 MAANDEN SLAAP PROGRESSIE

3. Veranderingen in de slaaparchitectuur

Rond deze leeftijd is er een permanente verandering in de slaapcycli van baby's en dit kan hun slaap echt beïnvloeden. Tijdens de eerste weken heeft een baby evenveel actieve als niet-actieve slaap in één cyclus (2 stadia). Elke cyclus duurt ongeveer een 50-tal minuten (maar kan tussen 30-70 variëren). Na 3 maanden veranderen deze cycli en doormaken ze voor het eerst dezelfde 4 verschillende stadia door als volwassenen (NREM1, NREM2, NREM3 & REM). Zo ervaren ze ook proportioneel minder REM slaap. Het is pas tegen 5 jaar dat de slaaparchitectuur van een kind gelijkaardig begint te zijn aan dat van een volwassene. Het is ook zo dat pasgeboren baby's de eerste weken nog geen besef hebben van de dag en nacht. Rond de 3 maanden komt daar ook verandering in en gaan baby's minder slapen overdag en meer 's nachts.

4. Ontwikkelingsmijlpaal

Veel baby's leren op dit moment rollen, wat een heel grote slaaponderbreker kan zijn. Je merkt misschien dat je baby op zijn buik rolt en niet meer terug kan rollen. Dat zorgt er dan weer voor dat hij/zij wakker wordt en gaat huilen. Zodra jouw baby comfortabel van zijn rug naar zijn buik en weer naar zijn rug kan rollen zal dit opnieuw verdwijnen. Je hoeft dan ook niet meer je baby terug op de rug te leggen 's nachts, tenzij je samen slaapt in hetzelfde bed. Je moet wel stoppen met inbakeren vanaf het moment dat je kindje begint te rollen, ook dit kan enkele dagen slaap beïnvloeden (dit mag trouwens nooit als je samen slaapt in hetzelfde bed).



DE 6 MAANDEN SLAAPPROGRESSIE

Rond 6 maanden oefenen kindjes met rollen en andere nieuwe fysieke vaardigheden. Ze krijgen extra kracht in hun buik- en rugspieren, leren zitten en soms zelfs al kruipen. Vaak worden baby's 's nachts wakker om hun nieuwe vaardigheden te oefenen en hebben dan een ouder nodig om hen terug in slaap te helpen.

Ook hun mentale ontwikkeling kent een sprong op dit moment. Heel hun wereld verandert opnieuw en de nieuwe informatie die ze leren verwerken of begrijpen zorgt voor een zeer overweldigende & intense periode. Dat zorgt ervoor dat kindjes hun ouders graag in de buurt houden om hen te troosten & beschermen.

De meeste kindjes beginnen ook vast voedsel te ontdekken. Of dat nu in papjes of stukjes is, kan het ervoor zorgen dat er wat ongemakken zijn. De spijsvertering moet zich aanpassen aan nieuwe ingrediënten.

Ten slotte is er ook een fysieke groeisput die samenvalt met de 6 maanden progressie. Kindjes kunnen opnieuw gaan clusteren: zowel voor de calorieën die de melk bevatten, als voor het comfort en/of de veiligheid dat voeden biedt. Herken je kindje's signalen en geef ze wat ze nodig hebben.

Wat er specifiek de slaap verstoort is onduidelijk. Het kan zijn dat kindjes actiever zijn gedurende de dag, gevoeliger zijn aan overstimulatie of aan het weg zijn van de ouder, en andere storingen dat hun slaap kunnen beïnvloeden.





DE 8-10 MAANDEN SLAAPPROGRESSIE

Tussen 8 en 10 maanden zijn er heel erg veel veranderingen in het leven van je kindje. Opnieuw kunnen één of meerdere hiervan de reden zijn dat slaap wat moeilijker wordt, of gewoon niet zo belangrijk meer lijkt voor je kindje.

Ze kunnen tandjes krijgen, meer vaste voedsel beginnen eten, leren staan, rondkruipen, ze beginnen meer en meer te communiceren, ze hebben last van een piek in verlatingsangst, misschien gaan ze ook meer en meer uit het huis , en nog ZOVEEL MEER!

De onrust & de slaapmoeilijkheden die je tegenkomt kunnen het gevolg zijn van slaapveranderingen rond dutjes (wanneer ze er eentje laten vallen), maar het kan ook zijn vanwege de piek in verlatingsangst en de nieuwe mijlpalen.

Typisch zien we meer moeite met dutjes overdag, kortere dutjes, dutjes overslaan, vechten tegen slaap 's avonds, meer wakker worden 's nachts en/of lange periodes wakker zijn tijdens de nacht.



DE 12 MAANDEN SLAAPPROGRESSIE

De slaapprogressie van 12 maanden wordt gekenmerkt door een nieuwe ontwikkelingssprong: veel baby's maken zich klaar om hun eerste stapjes te zetten en ze kennen een nieuwe piek in verlatingsangst. Op dit moment beginnen ze ook het concept van oorzaak & gevolg te begrijpen, wat leidt tot heel wat experimentatie. Als ik dit doe, wat dan? En als ik dit opnieuw doe? Wat dan? Er blijven tandjes doorkomen wat pijnlijk kan zijn en slaap kan verstoren.

Tijdens deze slaapprogressie zien we vaak kindjes die ineens nog maar 1 dutje willen doen terwijl ze er meestal nog 2 deden. Ze vechten tegen het eerste dutje. Ouders geloven dan (verkeerd) dat het tijd is over te stappen naar 1 dutje. En heel soms is dat ook het geval, maar in de meeste gevallen is het nog te vroeg om naar 1 dutje over te stappen.

Dat leidt dan weer tot oververmoeidheid en slechtere nachten. Sommige kindjes zijn ook lange tijd wakker 's nachts omdat ze hun nieuwe vaardigheden willen oefenen of omdat ze de hele lange nacht niet meer kunnen overbruggen (de bedtijd gaat vooruit als er nog maar 1 dutje is).

Ook dutjes & bedtime battles kunnen de kop opsteken: een kindje dat heel de tijd terug gaat rechtstaan in zijn bedje in plaats van te blijven liggen om rust te vinden. Of eentje dat spelend op onderzoek gaat om te kijken welke de gevolgen zijn van zijn/haar acties.





DE 18 MAANDEN SLAAPPROGRESSIE

De slaapprogressie van 18 maanden wordt gekenmerkt door:

- Fysieke mijlpalen: lopen, rennen, trappen opkruipen en de fysieke onrust die hiermee gepaard gaat
- Taalontwikkeling: je kindje begint met woordjes te spelen.
- Verlatingsangst: er kan een opnieuw een nieuwe piek zijn.
- Tandjes (kiezen) krijgen: dat kan voor sommige kindjes heel erg ongemakkelijk zijn, en die pijn wordt vooral 's nachts gevoeld wanneer ze neer liggen en niets anders te doen hebben.
- Veranderingen in slaapbehoeften: de overgang naar 1 dutje kan slaap even volledig in de war gooien.
- Jouw peuter begint ook meer en meer emotionele reacties te krijgen terwijl zijn/haar cognitieve vaardigheden steeds toenemen zoals redenering & denken.

Deze moeilijkheden kunnen liggen aan de oververmoeidheid van de overgang 2-1 dutje, of aan de verhoogde onafhankelijkheidszin. Rond deze periode ontwikkelen peuters op een natuurlijke manier de behoefte aan meer controle. Ze testen ook graag uit of jij nog steeds duidelijke maar liefdevolle grenzen aanduidt. Met dit verlangen naar meer controle, zou je kunnen zien dat je kindje zijn/haar slaapzak niet meer wilt doen, het bed niet meer in wilt, een licht aan wilt doen, achter een glas water vraagt. Alles in je routine wordt op zijn kop gezet en ze controleren of je nog voor hen blijft zorgen. Tijdens deze ontwikkelingsprong moeten ze zich vooral veilig voelen.



DE 24 MAANDEN SLAAPPROGRESSIE

Tijdens deze progressie kan je de volgende slaapmoeilijkheden opmerken:

- Vechten tegen het dutje
- Vechten tegen nachtslaap
- Angsten/nachtmerries of nachtangsten
- Meer nood aan nabijheid en aan het reguleren van moeilijke emoties
- Erg vroeg wakker worden 's ochtends

Rond 2 jaar ervaren kinderen weer een sterke groei in hun fysieke ontwikkeling, sociale ontwikkeling en taalvaardigheid. De fysieke ontwikkeling kan leiden tot overprikkeling of oververmoeidheid, wat onrechtstreeks extra slaapmoeilijkheden kan veroorzaken. Ook kunnen ze opnieuw last hebben van separatieangst: ze willen niet langer alleen gaan slapen en vechten tegen de separatie dat slaap vertegenwoordigt.

De steeds groter wordende zelfstandigheidszin kan ook opnieuw roet in het eten gooien. Misschien zijn er al kindjes aan het oefenen met zindelijkheid, een grote stap vooruit in hun ontwikkeling.

Omdat sommige kindjes nu pas van 2 naar 1 dutje overstappen op dit moment kan dit ook leiden tot slaapmoeilijkheden. Rond deze periode komen ook mogelijks nog kiezen door, wat pijnlijk kan zijn en slaap verstoren.

Ten laatste kan het zijn dat je kindje bang wordt van de donker. Dat was hiervoor nog niet het geval.





05

OPLOSSINGEN

Wat kan je doen om hier samen, op een responsieve manier door te geraken, zonder de biologisch normale slaap & ontwikkeling van je kindje te beïnvloeden?

Eerst nog even dit: ookal zijn de algemene en specifieke handvatten hieronder voor het gemak geschreven in de gebiedende wijs, is er natuurlijk absoluut niets dat je MOET doen. De handvatten zijn optioneel. Het is aan jou om aan te voelen welke bij jou en je kindje passen, en welke niet. Er is absoluut geen garantie dat je kindje beter zal slapen als je alle handvatten volgt. Alleen jouw kindje heeft die controle (niet bewust natuurlijk).

Wat jou mogelijks al heel wat rust kan brengen in deze woelige tijden is begrijpen dat deze progressies VOORUITGANG betekenen in plaats van achteruitgang, ook al voelt het in het moment zelf als achteruitgang. Progressies zijn ook TIJDELIJK. Wat wilt zeggen dat er terug zon is na de regen.



Algemene principes die je tijdens een progressie kunnen helpen:

- Dankzij deze gids heb je al heel wat meer kennis en begrip over wat er gebeurt. Mogelijks geeft jou dat al minder stress. Vind je het toch erg moeilijk en blijf je met heel veel stress en vragen zitten tijdens deze moeilijkere periodes? Probeer in te zetten op stressverlagende activiteiten: yoga (of een andere zachte sport, kan je doen wanneer je kindje zijn skills oefent), meditatie of mindfulness (kan je doen wanneer je je kindje in slaapt helpt), zingen (een fijne slaapassociatie), dansen of shaken met je baby (een verbindende activiteit), ...
- Focus op wat je kan controleren. Wat je niet kan controleren is je baby's slaap. En hoe hij/zij wel of niet reageert op al deze ontwikkelingen. Wat je wel kan controleren is hoe jij ermee omgaat. Hoe jij op zijn/haar noden ingaat. Wie je laat helpen. Waar je informatie gaat halen. Hoe je jezelf verzorgd en ook hoe je tegen jezelf praat.
- ZELFZORG! Of eerder "community care". Vraag hulp, neem enkele dagen verlof, betrek je partner, familie, babysits, ... je hoeft het niet allemaal alleen te doen! Dat is ook nooit de bedoeling geweest. It takes a village to raise a child. Je kan een responsieve ouder zijn, en het niet allemaal alleen doen. Het citaat "Je kunt niet uit een lege beker gieten" is ook heel erg van toepassing hier. Je kindje gaat je meer nodig hebben dan ooit tevoren. Belangrijk is dat jij ook goed voor jezelf zorgt, en kunt steunen op andere zorgfiguren tijdens deze moeilijkere periode.
- Luister naar je INSTINCTEN in plaats van google, jouw buurvrouw of achterlicht. Doe niets dat niet goed voelt, ook als het in deze gids staat. Krijg je toch advies, laat het van je hoofd naar je buik zinken. Jij weet beter dan alle andere mensen rond jou wat jouw kindje nodig heeft op dit moment.

•



- Meer dan ooit tevoren: LEES JE KINDJE in plaats van de klok of de boekjes. Hoe gemakkelijker je het idee van controle, structuur & organisatie in jouw dag kan loslaten, hoe gemakkelijker je met een progressie zal kunnen omgaan. Dat is nu net wat vele ouders moeilijk vinden, en wat een groot deel van de frustratie van een progressie veroorzaakt. Go with the flow, als dat lukt.
- DOE WAT WERKT. Laat het idee gaan dat je niets mag veranderen aan jullie opgebouwde rituelen, routines, schema's of gewoontes. Je kindje heeft je nu harder dan anders nodig en is het eerst en vooral belangrijk dat jij sensitief responsief kunt zijn op dit moment. Dat wil zeggen dat je extra nabijheid mag geven als dat gevraagd wordt, dat je routines mag aanpassen als deze niet meer blijken te werken voor je kindje. Daarnaast maak je het jezelf (en je kindje) mogelijks moeilijker door vast te houden aan zaken die op dit moment niet meer werken. Laat je principes dus los, gebruik (opnieuw) slaapassociaties als het moet, neem je kindje (opnieuw) terug in bed als het gemakkelijker gaat, of verleng de dutjes gerust door ze even vast te houden, probeer slaap aan te moedigen door beweging, in de draagzak, ... de boodschap is: whatever works is goed! Er is na de progressie tijd genoeg om terug te keren naar wat ervoor werkte. Hey, misschien hoef je daar zelfs niets voor te doen.
- Blijf waar het kan een goede slaaphygiene behouden: veel fysieke activiteit in de buitenlucht, zon/daglicht gedurende de dag en donker wanneer het tijd is om aan het ritueel te beginnen, weinig televisie of zeker niet vlak voor bedtijd...
- Wees aandachtig rond oververmoeidheid, omdat dit de moeilijkheden op langere termijn kan in stand houden, maar laat het zeker geen obsessie worden. Elk slaapje dat lukt is een overwinning, maar mag nooit ten koste gaan van jezelf of de responsieve relatie met je kindje. Probeer slaap aan te bieden vanuit een rustige, kalme omgeving wanneer je slaapsignalen meent te herkennen. Lukt dat niet, hou vast aan de 15minuten regel en probeer later gewoon opnieuw. Of maak gretig gebruik van de slaapassociaties/contact dutjes/beweging.

- Ga er niet van uit dat het nu tijd is om een dutje te laten vallen. Het kan zijn dat er tijdens de progressie een dutje sneuvelt. Maar dat kan ook gewoon terugkomen na de progressie. Voor alle zekerheid blijf je dus best erna nog even hetzelfde aantal dutjes als ervoor aanbieden. Wat niet wilt zeggen dat dit wel KAN samenvallen.
- Probeer te begrijpen wat je kindje op dit moment aan het leren/oefenen is. Bied dan extra veel tijd aan overdag om daar mee aan de slag te gaan. Misschien is het rollen, of zitten, of kruipen of rechtekken of stappen of praten? Als het een fysieke mijlpaal is, vermijd lange dagen in de wipper, draagzak, koets of auto, maar geef hem/haar zoveel mogelijke momenten om te oefenen.
- Als het kan, vermijd alle andere mogelijke veranderingen tijdens een slaapprogressie. Dit is niet het ideale moment om op zelfstandige slaap te oefenen, slaapassociaties af te bouwen, jouw partner beginnen te betrekken met slaap, of van kamer te veranderen bijvoorbeeld. Zijn er toch veranderingen zoals een verhuis of de opstart van de opvang bijvoorbeeld, en waar je niets aan kan doen? Dan kan je er niets aan doen. Hou vast aan zoveel mogelijk van de andere handvatten en begeleid jouw kindje zo goed als je kan.



Er zijn naast deze basis principes ook specifieke oplossingen voor sommige progressies, afhankelijk van de redenen die slaap verstoren.

Specifieke strategieën voor de 3-4 maanden slaap progressie:

- Maak een afspraak met een lactatiekundige (IBCLC) als je denkt dat je melkproductie niet meer optimaal is. Laat je kindje ondertussen zoveel mogelijk aan de borst komen als die zelf vraagt.
- Als je kindje snel afgeleid is, kan je inzetten op extra veel de borst aan te bieden in een rustige omgeving. Misschien zelfs een donkere/schemerende omgeving, waar weinig afleiding is. Of met een borstvoedingsketting zodat ze op iets kunnen focussen tijdens de voeding. Soms helpt wandelend voeden (in de draagzak bijvoorbeeld).
- Oefen gedurende de dag met het heen-en-weer rollen: leg je kindje op zijn/haar buikje onder toezicht. Je kan met spelletjes aanmoedigen heen-en-weer te rollen. Als je kindje het rollen in beide richtingen goed onder de knie heeft, en jullie slapen niet samen, mag je je kindje gerust op de buik laten slapen. Dat is niet waar als je in hetzelfde bed slaapt, dan leg je je kindje steeds best terug op de rug.
- Bakerde je je kindje in? Dat mag dan nu niet meer. Je kan er gewoon mee stoppen, of zachtjes afbouwen. Dat doe je door eerst te starten met dutjes en de doek wat losser te maken (onder toezicht), dan één armpje eruit te halen, en dan pas het andere. Ook dit kan slaap even negatief beïnvloeden.
- Ga door met het opbouwen van sterke dag- en nachtroutines (als je daar zelf geen extra stress van krijgt), zodat je baby weet wat er gaat komen. Dit kan je kindje helpen om 's avonds in slaap te vallen.
- Omdat heel wat kindjes op dit moment ook onvermijdelijk met de opvang beginnen is het soms moeilijk te weten of slaap (ook) beïnvloed wordt door deze verandering. Dat kan zeker. Starten met de opvang is sowieso een ingrijpende gebeurtenis en we zien in de praktijk dat kindjes ook dan vaker wakker kunnen worden 's nachts om nabijheid en melkvoedingen in te halen. Wat je niet kan veranderen moet je loslaten. Je hoeft niet heel jouw leven overhoop te gooien om de start van de opvang te verlaten omdat je kindje mogelijks een slaapprogressie doormaakt. Maar wat je wel kan doen is je kindje door deze verandering begeleiden, door aan zijn/haar noden te voldoen en met een stabiele responsieve thuisomgeving.

Specifieke strategieën voor de 8-10 maanden progressie:

- Zorg ervoor dat je tijd met je baby hebt. Zet in op kwaliteit eerder dan kwantiteit en op verbinding.
- Als je merkt dat je kindje meer last heeft van separatie dan anders, oefen met korte veilige scheidingen. Dat kan bijvoorbeeld door kiekeboe spelletjes te spelen, of een zeer eenvoudige versie van verstoppertje. Het gaat erom dat je heel kort weg bent, zeer snel terugkomt, en er dan vooral een hele leuke gebeurtenis van te maken. De bedoeling is je kindje korte separaties te laten ervaren in een veilige omgeving. Als deze spelletjes goed lukken en geen reactie meer veroorzaken kan je al eens wat verder en/of langer weg (een toilet bezoekje zonder gezelschap bijvoorbeeld). Onthoud dat baby's zich via de zintuigen hechten, en dat het vermogen om langere tijd van je weg te blijven verschilt van baby tot baby. Scheiding hoeft echt niet geforceerd te worden. Voel aan wat je baby wel of niet aankan.
- Nu meer dan ooit is het belangrijk nooit weg te sluipen, of achter je kindje's rug te vertrekken. Laat je kindje goed weten dat je vertrekt, maak een afscheidsritueel aan. Op deze manier bouw je een sterke vertrouwensrelatie op met je kindje & blijven ze zich veilig voelen. Er is niets ergers dan te denken dat je ouder op elk moment van de dag gewoon riskeert te verdwijnen, toch?
- Omdat je kindje zich nu mogelijks rechtekt, of gaat zitten in zijn/haar bedje, kan je het aanmoedigen te blijven liggen door op zijn/haar buik of rugje te wrijven. Als je daarvoor in de kamer moet blijven liggen terwijl dat vroeger niet meer nodig was, is dat oké. Er zijn geen slechte gewoontes, en niets is definitief.
- Je kan overdag ook best zoveel mogelijk oefenen met staan, maar oefen ook met terug te gaan zitten. Je kan nu ook best je slaapsituatie herbekijken naar veiligheid toe. Kan je kindje uit zijn/haar bedje vallen? Verlaag eventueel de bodem als dat kan.





Specifieke strategieën voor de 12 maanden progressie:

- Als je het bedje van je kindje nog niet hebt beveiligd voor staan/stappen, is dat nu het moment. Zet het bedje op de laagst mogelijke positie. Kruipt je kindje eruit of bestaat die kans? Dan is het tijd na te denken over een peuterbedje of een vloer bed. En in dat geval dien je heel de kamer te babyproofen en niet enkel het bed.
- Voorzie heel veel tijd voor het oefenen op stappen overdag. Vermijd lange autoritten of wandelingen met de koets/draagzak. Hoe meer bewegingsvrijheid je kindje nu heeft hoe beter. Je kan ook een slaapzakje voorzien voor dutjes en nachtslaap om het oefenen proberen te vermijden tijdens het slaapritueel & de nacht.
- Heb je te maken met een experimenterende peuter? Test hij het oorzaak & gevolg concept uit? Hou liefdevol het kader en de grenzen aan waar nodig/nuttig, maar probeer sterke reacties te vermijden. Dat houdt het mogelijks in stand.
- Ga er niet van uit dat je kindje nu klaar is om zijn 2 dutjes te laten vallen, hoe erg het er ook op lijkt op dit moment. Blijf er nog een tijdje 2 aanbieden (zonder te forceren), de kans is groot dat je kindje die 2 dutjes opnieuw zal nemen eens de progressie voorbij is.
- Voor separatieangst kan je vasthouden aan het slaapritueel, als er nog geen momenten van verbinding inzitten kan je die nu inwerken (samen dansen, lezen, rollebollen, massage, ...). Wat ze nu erg graag horen is verhalen over hoe jullie gelijk zijn. Hoe jij als kindje hetzelfde deed bijvoorbeeld. Sliep jouw kindje zelfstandig in, dan kan je iets achterlaten met jouw geur op, een speciale knuffel, een bodypillow bijvoorbeeld.

Specifieke oplossingen voor de 18 en 24 maanden progressie:

- Zet in op de vervullen van de emotionele en fysieke noden van je kindje. Hou mogelijke tandpijn in het oog en probeer deze op natuurlijke of medische manieren te verlichten.
- Vooral tijdens deze progressie kunnen er bedtime battles aanwezig zijn. Je hebt dan mogelijks een zeer koppige peuter die ALLE grenzen van het ritueel aftast, jou nog 20 keer uit de kamer doet stappen met evenveel extra verzoeken. Dat kan ook zijn omdat er een nieuwe piek van separatieangst is, en dat je peuter er alles aan doet om jou bij hem/haar te houden.
- Blijf terug even bij je kindje als dat nodig blijkt, als hij/zij vroeger al wel eens alleen in slaap kon vallen. Of zet in op extra verbinding en overbrugging alvorens goeienacht te zeggen. Je kan vertellen over de 5 kusjes dat je nog komt geven straks, je kan een touwtje vastmaken tussen zijn/haar bed en het jouwe, of uitleggen wat jullie de dag erna allemaal van plan zijn en dat je niet kan wachten dat samen te doen.
- Als je merkt dat je kleintje niet moe is als het bedtijd is, overweeg dan om te kijken naar de slaaptotalen overdag en of de dutje(s) van je peuter een invloed kunnen hebben op hun nacht. Je kleintje heeft misschien een wat latere bedtijd nodig, vooral als er nog steeds 2 goede dutjes gebeuren overdag. Wees niet bang om hiermee te experimenteren.
- Let op oververmoeidheid als je kindje van 2 naar 1 dutje overstapt en/of heel erg veel bezig is overdag met fysieke activiteiten en oefeningen. Soms kan je dat 2e dutje nog even blijven beschermen door het eerste in te korten, of alsnog een kort dutje aanbieden met beweging in de auto of de wandelwagen. Of een rustmomentje inplannen.
- Heel erg belangrijk tijdens deze periode is responsieve en positieve grenzen aanbieden, evenals een duidelijk kader. Om je kindje in zijn/haar gevoel voor zelfstandigheid te steunen binnen jouw kader, kan het helpen hem/haar leeftijdsgeschikte keuzes aan te bieden tijdens de avondroutine.

- Is je kindje bang van de donker? Dan kan je een nachtlampje aanbieden. Best een rood lichtje zodat het slaap niet negatief beïnvloed.
- Voldoe op voorhand al aan de "extra" vragen van je kindje. Wilt het nog een glas water? Zorg dat het klaarstaat in de kamer. Wilt het eerst nog eens gaan plassen? Stel het voor tijdens het ritueel of voorzie een potje in de kamer. Zijn het vragen zoals nog één boekje meer, wanneer er reeds een afgesproken aantal boekjes in het ritueel zit, kan je best jouw grens aangeven.
- Probeer zelf zo rustig mogelijk te blijven tijdens dit gedrag. Je kindje wilt het jou niet bewust moeilijk maken of manipuleren. Als je merkt dat het voor jezelf te veel is, neem even afstand en vraag aan iemand anders in te stappen. Als dat niet kan, kan je evengoed even afstand nemen en goed in- en uitademen.





VARIABILITEIT

Waarom heeft één kindje meer last dan het ander?

Waarom hebben sommige kindjes last op andere momenten?

De besproken wetenschappelijke onderzoeken identificeerden tendensen. Dat wil zeggen dat een (groot) deel van de ouders rond dezelfde periodes moeilijkheden beschreven. Niet allemaal dus. En sommigen wat vroeger of later dan anderen. Een andere studie sprak dat tegen. Alhoewel er wel moeilijkere periodes beschreven werden, zagen ze niet dezelfde tendensen.

Niemand kan op dit moment dus een zeer duidelijke & gedetailleerde tijdslijn geven, wel een indicatie van wanneer de ouders van sommige studies deze gedragsregressies meestal observeerden. Of wanneer een kindje een specifieke ontwikkelingsmijlpaal zal behalen (zoals het kruipen of rechtekken).

Daarnaast zijn alle kindjes uniek, in temperament, en ontwikkelen ze allemaal op hun eigen tempo. Niet elk kindje heeft interesse in dezelfde onderwerpen. Zo kan je een kindje zien dat heel erg focust op het ontwikkelen van taal en daarom motorisch niet zo snel vooruitgaat, of andersom. Ontwikkeling wordt ook beïnvloed door talloze externe factoren.

Het is dus niet omdat jouw zus haar zoontje een heel moeilijke 3-4 maanden slaapprogressie doorgemaakt heeft dat jouw kindje dat ook zal doen. En het is niet omdat jij die eerste amper opgemerkt hebt dat de volgende niet wat harder zal blijken.



07

CONCLUSIE

Wat neem je hier uit mee ?

- Slaapprogressies maken deel uit van de NORMALE ontwikkeling van je kind, hoe stressvol het ook is voor jou als ouder. Probeer de eeuwige vragenmolen los te laten. Je hoeft niet op zoek naar de exacte reden dat het op dit moment wat moeilijker is. Slaap gaat nu eenmaal op en neer tijdens de eerste jaren, en als je dat kan aanvaarden of omarmen is de kans dat je het er zelf moeilijk mee krijgt veel minder groot.
- Jij doet **niets verkeerd**, je hebt tot nu toe ook niets verkeerd gedaan, en jouw kindje is niet gebroken. Sommige gezinnen ervaren niet zoveel onrust of moeilijkheden als andere en dat is op geen enkele manier of vorm een weerspiegeling van de opvoeding of van hoe goed je kindje het doet/is. Wat het wel betekent is dat je kindje uniek is.
- Alles wat jij kan doen om dit gemakkelijker te maken voor jezelf en/of je kindje MAG je ook gewoon doen. De kans dat je kindje opnieuw jullie oude gewoontes aanneemt na de progressie is reëel. Zoniet, is het veel gemakkelijker iets te veranderen na de progressie dan koppig niet op de noden van je kindje in te gaan tijdens de progressie omdat je je aan de 'regels' of 'goede slaap gewoontes' moet houden.
- Er komt ook opnieuw een einde aan deze moeilijkere periode.
- Vraag tijdig om hulp of her-organiseer je dag voor een korte periode.
- Probeer geen andere grote veranderingen aan te brengen tijdens een slaapprogressie.

Jij kan dit!

Ik geloof alvast in jou.

Liefs,

Anouk



ZELFZORG OF "COMMUNITY CARE"

Baby's hebben zoveel noden dat het bijna onmogelijk is alleen en 24u op 24 verantwoordelijk te zijn voor deze noden. Tot niet zo heel lang geleden in de geschiedenis van de mens hebben we dat ook nooit alleen moeten doen. Er was altijd een kind, een mama en een heel dorp.

Dat jij het dus moeilijk en vermoeiend vind zonder deze hulp, is maar normaal. Het was nooit de bedoeling dat we dit alleen zouden doen.

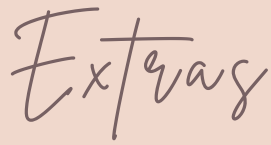
Maar hoe kan je andere mensen betrekken in de zorg van je kindje? Zodat jij af en toe ook eens kan rusten en je batterijtjes opladen? Waar kan je deze mensen vinden? Ik lijst hier enkele denkpistes op.

In je familie: kan een grootouder een tijdje komen inwonen? Enkele dagen per week oppassen? Enkele ochtenden zodat jij kan uitslapen? Of enkele nachten? Misschien kan je de nachten organiseren in shifts met jouw partner (ook als je borstvoeding geeft). Je kan ook denken aan een zus/broer/tante/nichtje....

In de omgeving: zijn er vrienden met kindjes die wat kunnen helpen? De oudste meenemen wanneer ze zelf activiteiten doen? Of de baby? En jij neemt hun kindje er een andere dag bij?

Bestaan er in jouw omgeving organisaties waar je als ouder terecht kan met je kindje? Huizen van het kind, Maisons vertes, mamababbels, speelgroepen, ... vaak is het fijn met andere ouders te kunnen spreken en moet je minder intensief "zorgen" voor je kindje als ze met andere zaken bezig zijn.





ZELFZORG OF “COMMUNITY CARE”

Je kan ook beroep doen op externe hulp zoals familiehulp (dag & nacht), babysitters, au pairs, opvang, gastouder, post partum doula's...

Misschien kan je andere verantwoordelijkheden uitbesteden? Ik denk aan poetshulp, kookhulp, een pauze in je carrière nemen, ouderschapsverlof opnemen, ...

Kan je familie wat versgemaakte maaltijden afzetten? Of bestel je inkopen online en laat ze leveren of ga ze ophalen? Misschien kan je inkopen groeperen zodat niet elke familie apart moet gaan maar dat je dit samen kunt organiseren en in shiften gaan.

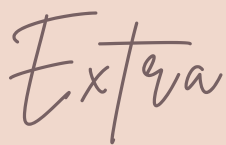
Hoe kan je andere mensen betrekken in de zorg van je kindje? Misschien ben je daar niet gerust in? Of geef je dat moeilijk uit handen?

Doorheen onze geschiedenis werden baby's verzorgd door ouders & mede-ouders. Hoe sneller je andere mensen betreft met deze zorg, hoe gemakkelijker. Onze kindjes kunnen zich hechten aan verschillende zorgfiguren. Voor 6 maand is dat trouwens het gemakkelijkst.

Heb je dat toch (nog) niet gedaan? Geef hen de tijd de nieuwe zorgfiguren te leren kennen, en eraan te hechten. Als je borstvoeding geeft, laat genoeg melk achter met een flesje of een tas.

Vertrouw erop dat ze samen hun weg gaan vinden. Straal dat ook uit naar je kindje toe. Begin met kleine separaties en bouw rustig op. Elke keer dat jij een moment voor jezelf kan nemen is er eentje! Vind je dit toch echt heel lastig en heeft het een grote impact op jouw draagkracht? Misschien kan je het eens bespreken met jouw arts of psycholoog. Misschien kunnen zij je begeleiden naar wat meer "loslaten".





DE SLAAPPROGRESSIE ZELFZORG CHALLENGE

Hoe kan ik voor mezelf zorgen tijdens een slaapprogressie?

Kan jij elke dag minimum 5 punten van deze lijst afchecken?

- ☐ Probeer minimum 1x per week uit te slapen, laat je partner, ouders of babysit even een ochtendje met je kindje.
- ☐ Drink elke dag genoeg water. Vermijd of verminder cafeïne als dat kan.
- ☐ Zet in op gezonde voeding. Misschien kan je omgeving voorbereide maaltijden afzetten? Of ga je voor gezonde take out?
- ☐ Je moet niet alle ballen in de lucht houden tijdens een slaapprogressie. Enkel de glazen ballen: zorgen voor jezelf, zorgen voor je kindje. Laat de was & de plas en de opruim voor wat het is. Zet in op poetshulp als dat kan.
- ☐ Ga elke ochtend (of minimum 1 keer per dag) naar buiten: het licht en de buitenlucht helpt met jouw circadiaans ritme & hormonen. En kan ook helpen met de slaap van jouw kindje! Win-win.
- ☐ Zorg voor minimum 20-30minuten beweging per dag.
- ☐ Wanneer je kindje slaapt of oefent op zijn/haar nieuwe skills: hou een dankbaarheidsdagboek bij, doe aan meditatie, mindfulness of yoga. Lees een boek, luister naar een podcast.
- ☐ Luister elke dag naar muziek waar je gelukkig van wordt. Dans als je dat graag doet. Dit is een zeer verbindende activiteit met jouw baby. Win-win!
- ☐ Vermijd schermen/telefoons/online.
- ☐ Neem een lekker warm voetbad met of zonder magnesiumvlokken.
- ☐ Knuffel met je kindje en/of partner. Door te knuffelen komt er een feel-good hormoon vrij. Opnieuw een win-win!





Hoi! Ik ben Anouk

Baby-Led Slaap & Welzijn Expert, Lactatiekundige & Post Partum Doula

Mijn missie is (toekomstige) ouders te empoweren in hun nieuwe rol. Deze missie is ontstaan toen ik zelf eerst mama werd en de hulp niet kon vinden die ik toen nodig had.

Mijn filosofie is gebaseerd op natuurlijk & intuïtief ouderschap, waarin een veilige hechting & biologisch normale verwachtingen centraal staan.

Ik bied unieke holistische baby-slaapcoaching aan voor (toekomstige) ouders, niet voor baby's, met een persoonlijk aanpak.

Empowerment: ik help jou verder te doen zonder mij!

Volg je me al op instagram?

@the_nurturingkind