Mini-Gids

SLAPEN MET ANDERE ZORGFIGUREN

The Nurturing Kind

Hey!

WELKOM

Jij hebt deze minigids gekregen als deel van een begeleiding, webinar of cursus. Hij dient ter ondersteuning van de informatie die je live gekregen hebt, voor het responsief betrekken van andere zorgfiguren voor slaapjes.
Geen slaaptraining, zonder zelfstandig leren inslapen.

WWW.THENURTURINGKIND.BE | @THE_NURTURINGKIND

The Nurturing Kind

Inhoud

01
INTRODUCTIE

02
VOORDELEN

03
VOORBEREIDINGEN

04
IN DE PRAKTIJK

05
SOS EMOTIES

06
CONCLUSIE

The Nurturing Kind

01 Introductie

In deze mini-gids leg ik jou uit hoe jij andere zorgfiguren kan betrekken met slaapjes. Of het nu gaat om de partner, jouw ouders, een babysit of de opvang, alle handvaten zijn toepasbaar op verschillende situaties.

Je krijgt, naast hoe je deze verandering best voorbereid, ook een stappenplan. Zowel de voorbereidingen als het stappenplan zijn gemaakt voor temperamentvolle of hooggevoelige kindjes, waarvoor veranderingen en emoties heel erg moeilijk kunnen zijn. Je dient dat stappenplan uiteraard aan te passen aan je eigen kindje, misschien kan je wat sneller gaan, of moet je minder voorbereiden.

Blijf ook steeds dicht bij je gevoel. Het stappenplan is een startpunt. Probeer vooral te luisteren naar wat je eigen intuitie (of dat van je partner) zegt tijdens het oefenen.

Ik wens je alvast heel erg veel succes.

Voordelen

02

Wist jij al dat er heel wat voordelen zijn aan het delen van de zorg (en de slaap) van je kindje?

Eerst en vooral kan je je eigen draagkracht wat sparen als je de zorg deelt. Als je partner of andere zorgfiguur eens af en toe een slaapje kan doen, heb jij opnieuw wat tijd voor jezelf.

Andere zorgfiguren betrekken kan de hechting bevorderen tussen je kindje & deze andere personen. Een kind hecht zich aan degene die hem sensitief responsieve & consistente zorg aanbiedt. In de meeste gevallen is dat de mama. Maar kindjes hebben naast hun primaire hechtingsfiguur vaak nog andere "hechtingen". Onderzoek toont aan dat een kind zich ook aan de papa hecht, en dat deze hechting ook invloed kan hebben op het latere leven en dat de veilige hechting aan één ouder het negatieve effect van een onveilige hechting aan de andere ouder kan verminderen. Het is zelfs zo dat kindjes het gelukkigst zijn met 3 personen die hen consistent laten weten dat ze graag gezien zijn.

Hoe meer je jouw partner betrekt, hoe meer die zorghormonen zal aanmaken (oxytocine), wat een deugdzame cyclus in stand houdt. Hoe meer de partner voor zijn/haar kindje zorgt, hoe meer oxytocine hij aanmaakt, hoe meer hij/zij ervoor zal willen zorgen & hoe beter hij/zij het zal (leren) doen.

Wanneer jouw kindje omringd wordt & zorg krijgt van verschillende personen is er ook meer kans dat er aan al zijn/haar noden voldaan wordt. Andere zorgfiguren zullen mogelijks andere karaktertrekken koesteren, andere talenten helpen ontwikkelen. Kindjes worden zo ook blootgesteld aan andere standpunten, wereldvisies enzovoort.

Er is ook wetenschappelijk bewijs dat wanneer vaders actief betrokken worden tijdens dag & nacht zorg van het kind, er meer kans is op langere stukjes nacht zonder wakker worden. Niet dat dit absoluut het doel is van het betrekken van de partner natuurlijk.

Het blijkt ook zo dat wanneer kindjes op veel verschillende manieren in slaap kunnen vallen, bijvoorbeeld in de auto, de wandelwagen, in een bedje, aan de borst, al wiegend, in de draagzak, ze gemakkelijker of sneller naar zelfstandig slapen zullen evolueren.

Laat die positieve bijwerkingen zijn van het feit dat jij andere zorgfiguren betrekt, niet de reden. Ik kan het niet genoeg zeggen; als jij gelukkig bent met hoe het nu gaat met slaapjes hoef je absoluut niets te veranderen.

Los van het betrekken van andere zorgfiguren met slaapjes, zijn er ook voordelen aan het feit dat jij voor jezelf kiest, en af en toe eens een grens aangeeft om voor jezelf te kunnen zorgen. Je kindje observeert alles wat jij doet, en het is belangrijk dat je kindje de boodschap meekrijgt dat het oké is voor jezelf te kiezen, en voor jezelf te zorgen. Kindjes die ouders hebben die zichzelf opofferen of die continu over hun grenzen gaan om aan de noden van hun kindjes te voldoen, kunnen het later moeilijk hebben met zelf grenzen aan te geven.

03

De voorbereidingen

Als jouw baby al weken, maanden of jaren alleen met jou geslapen heeft, dan kan het best wel een grote verandering zijn. Kindjes houden niet van veranderingen. Ze houden van veiligheid, voorspelbaarheid & kader. Afhankelijk van het temperament van je kindje kan het zijn dat veranderingen gemakkelijker of moeilijker gaan. Hou daar ook zeker rekening mee.

Door de juiste voorbereidingen te treffen & stapsgewijs aanpassingen te maken, kan je een zeer verankerde gewoonte veranderen op een sensitief responsieve manier. De verschillende stappen zorgen voor veiligheid & voorspelbaarheid.

"Verandering is niet prettig, verandering is constant. Aleen wanneer we veranderen en groeien, ontdekken we een hele nieuwe wereld".

De omgeving

In een ideale wereld oefen je met slaapjes in de eigen vertrouwde omgeving van je kindje. Dat is niet altijd haalbaar. Misschien wil je eigen mama liever op je kindje passen bij haar thuis, en in de opvang is het sowieso een andere omgeving.

Geen paniek! Je kindje de tijd geven aan de nieuwe omgeving te wennen in jouw nabijheid (of die van een vertrouwde hechtingsfiguur) is de boodschap.

Hoe weet je dat je kindje zich veilig voelt in de nieuwe omgeving? Je kindje gaat op wandel, en durft zijn veilige basis te verlaten om te gaan ontdekken. Eerst komt hij/zij nog vaak terug, en hoe vaker je gaat hoe langer de ontdek periodes zullen worden.

Dat is een natuurlijk proces dat je niet kan haasten. Je kan het wel aanmoedigen door zelf op je gemak te zijn in de andere omgeving, en rust uit te stralen.

Eens je kindje zich op zijn/haar gemak lijkt te voelen kan je starten met korte separaties zonder slaapjes. Als dat goed lijkt te gaan, langere separaties met een slaapje.

Wanneer je kindje start in de opvang is deze wenperiode in jouw nabijheid van kritiek belang. Hoe langer je dat kan rekken, hoe veiliger je kindje zich zal voelen wanneer je moet vertrekken. Je bespreekt dat best met de opvang op voorhand.

De zorgfiguur

Ook aan een nieuwe zorgfiguur dienen de meeste kindjes te wennen. Te hechten. Vooral als je na 6 maanden een nieuwe zorgfiguur introduceert, omdat de hechting aan de primaire zorgfiguur dan al zo sterk is.

Laat je kindje wennen aan de nabijheid van de nieuwe zorgfiguur in jouw nabijheid. Maar hoe doe je dat concreet? Door het principe van "matchmaking" te gebruiken.

Je stelt letterlijk je kindje voor aan de nieuwe zorgfiguur. Je toont aan jouw kindje dat jij de nieuwe persoon als aangenaam en veilig beschouwd. Door hallo te zeggen, te glimlachen, deze persoon aan te raken bijvoorbeeld. In een ideale wereld ligt de focus van de nieuwe zorgfiguur ook eerst op de primaire hechtingsfiguur en niet onmiddellijk op de baby. De baby is op dat moment gewoon getuige van de aangename relatie tussen de twee zorgfiguren.

Pas wanneer de baby aantoont zich goed & veilig te voelen, kan de nieuwe zorgfiguur ook contact maken met de baby. En wanneer baby de vinger van deze persoon niet wegduwt, of er niet langer van wegtrekt, kan er fysiek contact gemaakt worden.

Dit is van cruciaal belang voor op de opvang & bij het introduceren van geheel nieuwe zorgfiguren. De kans is groot dat de baby jouw partner en ouders al kent van de geboorte, en al aan hen gehecht is. Maar ook dan kan het nuttig zijn goed te kijken naar hoe jij omgaat met deze zorgfiguren, en welke lichaamstaal jouw baby uitstraalt. Is hij.zij er klaar voor?

Het ritueel & slaapassociaties

Een ritueel voor het slapen gaan (en een verkorte versie voor dutjes) kan helpen met voorspelbaarheid en dus veiligheid. Vooral voor kindjes die gevoelig zijn aan veranderingen & overgangen. Als je een temperamentvol kindje hebt helpt het ook een duidelijk kader te scheppen waar minder ruimte is voor negotiatie.

Slaapassociaties maken vaak deel uit van het ritueel. Hoe meer slaapassociaties er zijn, hoe gemakkelijker je kindje het zal vinden ook met andere zorgfiguren te slapen en op andere manieren in slaap te vallen.

"Wanneer we 1 iets veranderen (mama gaat weg) blijft de rest hetzelfde".

Heb je nog geen ritueel? Denk je dat het kan helpen? Begin dan met een ritueel te bedenken en elke dag consistent door te lopen voor je kindje gaat slapen.

Valt jouw baby alleen in slaap aan de borst? Of met 1 enkele andere slaapassociatie? Start dan op voorhand met het "layeren" van slaapassociaties. Stel: je voedt in slaap? Dan kan je op hetzelfde moment ook wiegen & zingen bijvoorbeeld. Of strelen over de rug en een muziekje afspelen. Op deze manier kan de nieuwe zorgfiguur de andere slaapassociaties gebruiken, als de oorspronkelijke associatie (jouw borst bijvoorbeeld) niet beschikbaar is.

Geef jouw kindje even de tijd deze nieuwe elementen te associëren met slaap.

Start jouw kindje met de opvang? Bekijk op voorhand welk ritueel ze op de opvang gebruiken. Je kan daar mogelijks elementen van integreren thuis. Of andersom, wat kan je meegeven aan de opvang. Welke slaapassociaties zijn ze bereid te gebruiken.

Wanneer (niet)?

Wanneer kan je nieuwe zorgfiguren betrekken? En wanneer liever niet?

Het blijkt (voor de meeste kindjes) gemakkelijker te zijn als je nieuwe zorgfiguren introduceert voor 6 maanden. Dat is omdat ze tijdens de eerste 6 maanden nog geen voorkeur vertonen voor een bepaalde persoon en door iedereen getroost kunnen worden.

Tussen 7 en 12 maanden oud hebben ze meestal een sterke hechting met de primaire hechtingsfiguur. Het kan moeilijker zijn een heel nieuwe zorgfiguur te introduceren tijdens deze periode. Wil je dat toch doen? Laat de separatieangst piek even voorbij waaien & zet in op een goede voorbereiding.

Wanneer je begint te oefenen raad ik altijd aan te starten met het eerste dutje. Dan andere dutjes gedurende de dag, dan pas het avondslaapje, en tot slotte het nachtwaken (opnieuw starten met de eerste, dan pas meerdere). In een ideale wereld neem je altijd pas een extra stapje wanneer het vorige volledig onder de knie is (kindje gaat gelukkig slapen met de nieuwe zorgfiguur).

Zoals met alle veranderingen is het misschien best te wachten wanneer

- er reeds een andere grote verandering is of aankomt
- het een stressvolle periode is voor jou of de zorgfiguur
- tijdens slaap progressies
- rond de piek(en) van separatieangst
- wanneer je kindje ziek is
- op dagen dat het de primaire zorgfiguur reeds erg lang moet missen

Voeding

Dit is meestal enkel een vraag (of probleem) wanneer het kindje live aan de borst drinkt.

Je hoeft niet stoppen met borstvoeding te geven om andere zorgfiguren te kunnen betrekken bij slaap. Je hoeft zelfs niet te stoppen met je kindje in slaap te voeden om andere zorgfiguren te betrekken met slaap. Ze kunnen perfect in slaap gevoed worden met mama, en in slaap gewiegd worden met papa en oma bijvoorbeeld.

Neemt jouw kindje (nog) geen flesje? Niet nodig. Er zijn andere manieren.

- Kindjes kunnen melk drinken uit een beter of softcup
- Kindjes kunnen melk drinken uit een lepel
- Kindjes kunnen melk drinken uit een spuitje (met of zonder een vinger om op te zuigen)
- Kindjes die reeds vast voedsel krijgen kunnen vast voedsel & water krijgen (en melk inhalen wanneer mama terug is).

Als jouw kindje nog nooit op een andere manier gedronken heeft, kan je misschien best al wat oefenen op voorhand, tijdens een separatie zonder slaapje. Waarom ben jij daar best niet bij? Niet alle kindjes aanvaarden andere manieren van drinken als "de borst" aanwezig is.

04

In de praktijk

In de praktijk ga je na de voorbereidingen gaan oefenen met je kindje. Door de verandering voor te hebben bereid geef je heel veel veiligheid mee tijdens het oefenen. Tijdens de oefenperiode zou ik je ook aanmoedigen dit regelmatig te doen: 1-2x per week minstens, en niet om de 3 weken.

Ik heb een gedetailleerd stappenplan uitgewerkt, dat je zelf kan aanpassen naar jullie eigen situatie, noden & kindje. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat jouw partner al dutjes kan doen maar nog niet het avondslaapje en kan je verschillende stappen overslaan. Of heb je een kindje dat heel erg goed omgaat met veranderingen en kan je misschien verschillende stapjes in 1 keer nemen.

Voor kindjes die nog nooit een slaapje gedaan hebben met partner/oma/opvang raad ik aan te starten met het eerste dutje van de dag. Pas als dat goed onder de knie is, meerdere dutjes en/of het avondslaapje. En pas als dit goed lukt, de nacht als dat gewenst is.

Ik raad ook steeds aan dat de mama of primaire zorgfiguur niet aanwezig is in het huis wanneer de partner/oma/opvang het overneemt tijdens de oefenperiode. Het is voor sommige kindjes erg moeilijk de zorg van een secundaire zorgfiguur aan te nemen wanneer de primaire ergens in huis aanwezig is. En een kindje kan moeilijk snappen waarom de primaire zorgfiguur het niet overneemt wanneer het achter deze roept.

Ten slotte, blijf bij je gevoel. Een stappenplan mag NOOIT een plan zijn dat je op de voet volgt zonder rekening te houden met wat het met jou of je baby doet. Je mag dit aanpassen, stapjes terugzetten, stapjes overslaan, helemaal overboord gooien.

Een dutje

Voorwaarden:

Je baby is vertrouwd met de omgeving & zorgfiguur. Je baby gaat momenteel niet door een moeilijke of ontwikkelingsperiode. Je hebt een duidelijk dutjes en slaapritueel & verschillende slaapassociaties ingewerkt. Zowel de primaire zorgfiguur als degene die gaat oefenen hebben er vertrouwen in.

Stapjes:

1. De primaire zorgfiguur geeft nog melk als het kindje nog live aan de borst drinkt & neemt dan duidelijk afscheid zodat het kindje goed begrijpt dat de primaire zorgfiguur vertrekt. Het kindje kan hier natuurlijk wat verdrietig of boos om worden. De andere zorgfiguur co-reguleert en valideert deze emoties op de manier dat op dat moment werkt.
2. Kindje en zorgfiguur doen een 'normaal' stukje dag alvorens aan het dutje te beginnen. Zorgfiguur houdt vooral de slaapsignalen van het kindje in het oog en niet zozeer de klok.
3. Bij slaapsignalen kan zorgfiguur aan het ritueel beginnen. En de op voorhand ingewerkte slaapassociaties gebruiken om slaap aan te bieden. Of met kindje op stap gaan met de wandelwagen of draagzak. Soms is die drempel minder hoog. Reminder! Slaap kan je niet forceren, je kan alleen de juiste condities creëren en hopen dat je kindje moe genoeg is. De focus moet dus liggen op het kindje rust aan te bieden.

Vragen en antwoorden

Q. Je kindje is rustig maar valt niet in slaap? Dan mag je (de oefenende zorgfiguur) het na een tijdje (15 min max) opgeven, en terug wat gaan spelen. Opnieuw proberen later. Of zijn.haar gevoel volgen.

Q. Je kindje is erg ongelukkig? Dan kan de zorgfiguur best emoties valideren, co-reguleren en troost bieden op eender welke manier dat werkt. Met troost bedoel ik niet kost-wat-kost zorgen dat het kindje stopt met huilen. Wel rust bieden zodat het kindje opnieuw kan zakken in zijn onrust. Helpt wiegen? Helpt de draagzak? Helpt terug naar beneden gaan en later opnieuw proberen? Helpt even naar buiten gaan wandelen? Allemaal ok. Buikgevoel volgen is hier opnieuw heel erg belangrijk.

Belangrijke nuance: voel jij dat het te veel, te snel is? Dat je kindje niet terug gereguleerd geraakt? Of dat jij jezelf niet (langer) kan reguleren? Dan haal je best de primaire zorgfiguur terug. En neem je een stapje terug. Kleine korte separaties.

Q. Het duurt heel erg lang eer je kindje slaapt? Zo lang het goed gaat maar slaap gewoon wat later is, is er geen absolute reden de primaire zorgfiguur terug te brengen. Het kan zijn dat je kindje zijn.haar wakkertijd wat rekt in de hoop alsnog met de primaire zorgfiguur in slaap te vallen. Geen paniek ivm oververmoeidheid als je af en toe wat oefent. Dat wordt waarschijnlijk gewoon ingehaald tijdens de dag of de nacht.

Het avondslaapje

Voorwaarden:

Je baby is vertrouwd met de omgeving & zorgfiguur, en doet reeds dutjes bij deze zonder probleem. Je baby gaat momenteel niet door een moeilijke of ontwikkelingsperiode. Je hebt een duidelijk dutjes en slaapritueel & verschillende slaapassociaties ingewerkt. Zowel de primaire zorgfiguur als degene die gaat oefenen hebben er vertrouwen in.

Stapjes:

1. De nieuwe zorgfiguur volgt het avondritueel mee zonder zelf iets te doen
2. De nieuwe zorgfiguur neemt het eerste deel van het ritueel over met primaire zorgfiguur erbij
3. De nieuwe zorgfiguur neemt alleen het eerste deel van het ritueel over, de primaire zorgfiguur helpt nog met het in slaap vallen
4. De nieuwe zorgfiguur neemt heel het ritueel + slaapassociaties over. De primaire zorgfiguur geeft nog melk als het kindje live uit de borst drinkt, neemt best afscheid & gaat ook effectief weg tot het kindje slaapt. Of tot wanneer de nieuwe zorgfiguur beslist de primaire zorgfiguur terug te roepen.
5. Zoals tijdens het dutje is het belangrijk de emoties te valideren, co-reguleren en het kindje tot rust te brengen op een sensitief responsieve manier. En de primaire zorgfiguur terug te roepen bij twijfel of wanneer de nieuwe zorgfiguur zelf niet gereguleerd kan blijven.

Nuance: het is natuurlijk niet altijd mogelijk (of nodig) een oma/opa of babysit op deze manier te betrekken met avondslaapjes. Met goede voorbereidingen kan je erop vertrouwen dat ze samen hun weg wel gaan vinden in 1 enkele grote stap.

De nacht

Voorwaarden:

Je baby is vertrouwd met de omgeving & zorgfiguur, en doet reeds dutjes & avondslaapjes bij deze zonder probleem. Je baby gaat momenteel niet door een moeilijke of ontwikkelingsperiode. Je hebt een duidelijk dutjes en slaapritueel & verschillende slaapassociaties ingewerkt. Zowel de primaire zorgfiguur als degene die gaat oefenen hebben er vertrouwen in.

Stapjes:

1. De nieuwe zorgfiguur doet het avondslaapje & heel de nacht - elke keer dat het kindje wakker wordt - als het kindje naar de ouders is bijvoorbeeld, of de primaire zorgfiguur liever heel de nacht 'weg' is, of een snelle oplossing nodig heeft om bij te kunnen slapen. Afhankelijk van het temperament van je kindje kan dat, of is dat moeilijker.
2. De nieuwe zorgfiguur doet het avondslaapje & helpt het kindje terug slaap tijdens de eerste keer dat het kindje wakker wordt 's nachts, en laat de primaire zorgfiguur de andere keren doen (inclusief als het kindje 10 min na de eerste keer terug wakker wordt).
3. Idealiter is de primaire zorgfiguur buitenshuis tijdens het avondritueel & de eerste keer dat het kindje wakker wordt. De nieuwe zorgfiguur kan naar beneden gaan tonen dat de primaire zorgfiguur effectief niet aanwezig is, zodat het kindje de zorg aanvaardt van de andere zorgfiguur.

De opvang

Voorwaarden:

Je baby is vertrouwd met de omgeving & zorgfiguren. Je hebt een wenperiode kunnen doen op de opvang, zowel samen met jouw baby als jouw baby overdag apart zonder dutjes. Het gaat goed wanneer je baby er enkele uren is zonder dutje. Je baby gaat momenteel niet door een moeilijke of ontwikkelingsperiode. Je hebt een duidelijk dutjes en slaapritueel & verschillende slaapassociaties ingewerkt. Zowel de primaire zorgfiguur als degene die gaat oefenen hebben er vertrouwen in.

Ik kan voor de opvang geen stappenplan meegeven, hoe ze jouw kindje op de opvang in slaap gaan helpen hangt af van de opvang zelf en wat ze bereid zijn te doen.

In het algemeen is het nuttig dat je op voorhand

- weet welke de mogelijkheden er zijn (of niet)
- weet welke slaapassociaties ze eventueel bereid zijn te gebruiken om jouw kindje in slaap te helpen zodat je ook deze op voorhand kunt inwerken (extra op degene die jij reeds gebruikt)
- welk ritueel ze gebruiken op de opvang, zodat jij eventueel enkele elementen van het ritueel in de opvang thuis in je eigen ritueel kunt inwerken
- weet wat je mag meegeven van thuis. Mag je op het lakentje slapen zodat het jouw geur heeft? Of met een slaapzak? Mogen er knuffels mee? White noise? Fotoboekjes?

Wat willen we bereiken?

- Sterkte hechting aan de nieuwe zorgfiguren (minstens 1)
- Kindje voelt zich vertrouwd & veilig in de nieuwe omgeving
- Gelijkenissen tussen hoe het kindje thuis in slaap valt en op de opvang - hoe meer hoe beter
- Sensoriele of visuele reminders om aan de primaire zorgfiguur te kunnen vasthouden tijdens de separatie

SOS emoties!

05

Omdat je iets verandert aan de gewoontes van je kindje, en we daar als mens in het algemeen niet van houden, kan het zijn dat er desondanks de goede voorbereidingen alsnog emoties loskomen.

Je kindje kan je verschillende dingen vertellen: ik ben verdrietig dat mama er niet is, ik ben boos dat mama er niet is, of dat ik geen melk krijg vanavond, ik vind het spannend iets nieuw te proberen, of het is allemaal teveel voor mij. En dat is allemaal oké, en normaal.

Erg veel ouders maken daarom geen verandering. Ze willen hun kindje dat niet aandoen, niet schaden, niet verdrietig maken. En dat is heel nobel, maar is het ook realistisch? Op lange termijn? Is het wel nodig een kindje daarvoor te beschermen en over de eigen grenzen gaan?

Wat moet je weten voor je de beslissing maakt te gaan oefenen (of ermee te stoppen)?

1. Wanneer we in het leven iets tegenkomen dat we niet kunnen veranderen (een obstakel, een grens, ...) moeten we ons aanpassen aan de situatie. De meest gezonde manier daarmee om te gaan is door eens goed te huilen om hetgeen we niet kunnen veranderen. Dat huilen brengt het zenuwstelsel terug tot rust & helpt met het ontwikkelen van veerkracht. We hoeven onze kindjes dus niet absoluut beschermen van alle moeilijkheden & grenzen in het leven.
2. Spontaan huilen in de armen van een gereguleerde vertrouwde zorgfiguur is helemaal NIET hetzelfde als alleen huilen. Het verschil tussen positieve en draagbare stressor versus toxische stressor zit in de aanwezigheid van een bufferende volwassene die de emoties helpt te reguleren.

3. Het kan, desondanks de uitgebreide voorbereidingen, het stapje per stapje oefenen, & de aanwezigheid van een co-regulerende volwassene, te vroeg & te snel zijn voor jouw kindje. Als jouw intuïtie jou dat aangeeft, luister ernaar. Neem stapjes terug, wacht even af, probeer later opnieuw. Niemand kan dat in jouw plaats beslissen, of daar een getal op plakken (minuten huilen bvb).

4. Huilen in de armen van een niet gereguleerde (die niet rustig kan blijven) of gedissocieerde volwassene (die niet in verbinding is met het kindje) kan mogelijks niet veilig zijn, en dan wordt de primaire zorgfiguur best teruggehaald.

5. Je oefent best met korte positieve ervaringen dan lange minder positieve als je daar de tijd voor hebt.

Hoe kan je jezelf o.a. reguleren wanneer je kindje erg overstuur is?

- adem diep in en uit, zucht een paar keer
- wandel rond met je kindje
- zingen, neuriën helpt ook het zenuwstelsel te kalmeren
- ga met je kindje naar buiten (in de wandelwagen of draagzak), zelfs 's avonds
- plets koud water over je polsen of je gezicht

Hoe kan je je kindje o.a. reguleren als het overstuur is?

- zorg eerst voor jezelf, dat jij gereguleerd bent
- wiegen
- wandelen
- lichaamscontact (of soms net niet)
- huid-op-huid contact
- zingen, neuriën
- zuigen (vinger, flesje, speen,...)
- emoties benoemen, valideren
- verbinding, empathisch aanwezig zijn

06 Conclusie

Responsieve veranderingen maken kost tijd & ook energie. Er is geen enkele slaapcoach die hier een tijdsbelofte rond kan maken, wanneer er geen slaap training gebruikt wordt. Elk kindje geraakt er op zijn.haar eigen tempo, afhankelijk van zijn.haar eigen temperament, voorbereiding & eerdere belevingen. Wacht dus ook niet tot je zelf helemaal geen draagkracht over hebt, schakel tijdig een nieuwe zorgfiguur in, en blijf regelmatig oefenen met deze zorgfiguur. Het is niet egoïstisch ook aan jezelf te denken en iets willen veranderen.

Ben je nog niet van plan echt te oefenen met dutjes? Dan kan je zeker al wel de potentiële zorgfiguren betrekken bij andere zorgmomenten en/of rituelen zodat ze elkaar gewoon worden & je baby ook aan deze person(en) kan hechten.

Responsieve veranderingen maken staat niet altijd gelijk aan "zonder tranen". Emoties hebben rond veranderingen is menselijk. En het is ook gezonder dat deze emoties getoond en aangehoord mogen worden.

Er is kans dat het eerst wat 'moeilijker' wordt eer het gemakkelijker wordt. Eens je kindje de nieuwe zorgfiguur ook gewoon is, kan je de slaapjes routineus beginnen delen. 1 dag op 2 bijvoorbeeld, of mama de nacht, papa de avond, ... Maar tijdens de transitie periode kan het zijn dat slaapjes wat later gebeuren, dat je kindje wat vaker wakker wordt, ... dat is ook allemaal normaal.

Deze minigids staat vol handvaten om jou te begeleiden met deze transitie, maar handvaten zijn handvaten, geen strikte regels. Er is niets belangrijker dan je eigen intuïtie en gevoel.

Zijn er voorbereidingen dat je niet kan treffen? Zijn er stapjes dat je moet overslaan? Geen paniek. Zoals het hier beschreven staat is het meest uitgebreide dat je kan doen. Wat je ook kan doen, is erop **vertrouwen dat de nieuwe hechtingsfiguur en je kindje samen hun weg gaan vinden**. Zo lang deze sensitief responsief en gereguleerd blijft is de kans groot dat ze net dat gaan doen.

Ik wens jullie alvast veel succes & slaapplezier.

Liefs,

Anouk

Hey!

IK BEN ANOUK

Ik ben de bezielster van The Nurturing Kind. Als baby-led slaap & welzijn expert met een achtergrond in de medische wetenschappen, deel ik informatie over biologische normale babyslaap & hoe je deze slaap natuurlijk kan verbeteren met respect van de hechting van jouw kindje en je eigen intuïtie.

WWW.THENURTURINGKIND.BE | @THE_NURTURINGKIND

The Nurturing Kind

Deze gids is het eigendom van The Nurturing Kind (c)) 2023 en wordt beschermd door auteursrechten.
Het verspreiden, delen, copieren van stukken van, of het geheel van deze gids is verboden, tenzij met schriftelijke toestemming van de auteur.
Prentje van de cover is van @lieseline_illustraties