

factsheet



12-18 MAANDEN



12-18 MAANDEN

- Slapen:** 14-15 uur verspreidt over twee slaapjes overdag en zo'n elf uren 's nachts.
- Nacht:** De meeste dreumesen slapen nu toch echt wel door.
- Ritme:** Je houdt een wakkertijd aan van 2-3-4 uren, tenzij je nog werkt aan een latere bedtijd en start van de dag óf je dreumes toch nog kort slaapt overdag.



Doel tijdens deze weken:

(Weer) werken aan een goede slaapgewoonte en een voorspelbaar ritme met goede slaapjes. Je dreumes laten wennen aan het doen van twee langere slaapjes. Inspelen op de gewoonte van slapen op bepaalde tijden.

Kenmerken van deze fase

- Je baby gaat een goede fase in en wordt een heuse dreumes. Maar het begint niet meteen makkelijk omdat de derde slaapregressie op de leeftijd van 12 maanden plaatsvindt. Rustig aan dus;
- Je dreumes begrijpt nu echt beter hoe de dingen werken: rituelen en regelmaat doen wonderen;
- Je dreumes eet met de pot mee en alle maaltijden plan je daarom om het slapen heen. Houd een pauze aan tussen avondeten en naar bed gaan, op een volle maag slaapt je baby ook niet lekker. Een laatste voeding voor het slapen gaan is wel oké;
- Belangrijk: tijden gaan gewennen en maken dat je dreumes ook moe wordt op de tijden waarop hij gewend is te gaan slapen;
- Het kan zijn dat je dreumes in de loop van deze periode slechter gaat slapen overdag, waardoor je misschien het idee krijgt dat hij een slaapje wilt laten vallen. Doe dit niet. Want je kleintje is hier nog niet aan toe en raakt dan snel oververmoeid.



Wat je gaat doen

- Blijf de activiteiten voorspelbaar maken, volg de wakkertijd van 2-3-4 uren en pas deze aan als er een drukke dag is geweest of je dreumes moe oogt;
- Gebruik nog steeds een bedtijdrutueel: houd deze kort en rustig. Veel dreumesen vinden het nu fijn om ook voorgelezen te worden. Dit kun je prima in de avond doen, overdag hoeft het niet. Maak het ritueel niet steeds langer omdat je dreumes met meer en meer wensen komt. Steeds een vaste volgorde der dingen, doe niets wat je straks ook niet iedere keer wilt doen;
- Werk aan de slaapgewoonte door je dreumes zo goed als wakker in bed te leggen en doe dit ook eventueel in de kinderwagen als het slapen even moeizaam gaat.
- Werk niet met vaste bedtijden, maar deze gaan wel ontstaan als je ritme goed is en je dreumes voorspelbaar slaapt;
- Wil je de overstap maken naar een peuterbedje? Wacht dan toch even. Het ledikantje geeft niet alleen meer geborgenheid, het voorkomt ook dat je dreumes steeds uit bed stapt als hij zijn grenzen wilt verkennen of dat hij in het holst van de nacht je kamer gaat bezoeken.

Voorbeeldritme

07.30	Wakker en ontbijt	07.30	Wakker en ontbijt
09.30	Slapen	09.30	Slapen
11.00	Wakker, fruit	11.30	Wakker, fruit
12.30	Lunch	13.00	Lunch
14.00	Slapen	14.30	Slapen
15.30	Wakker en tussendoortje	16.00	Wakker en tussendoortje
17.30	Warme maaltijd	18.00	Warme maaltijd
19.30	Slapen	20.00	Slapen

>>> Tot vier uren slaap overdag verspreidt over twee slaapjes, is waar je naar toe wilt werken. Deze slaapjes verschillen vaak in lengte maar dat hoeft niet. Slaapt je dreumes wat korter, maar doet hij op zich keurige slaapjes (voorbeeld 1), dan kom je op een eerdere bedtijd uit en een langere nachtrust. Dit kan nog per dag verschillen, hoewel tijdstippen van waken en slapen gaan gewennen.



Deze informatie uit deze factsheet komt uit het boek Slaapconsult



© Stephanie | Slaapdeskundige 2009-2019

Niets uit dit document mag worden verspreid of gedeeld zonder toestemming. Alle genoemde adviezen zijn zorgvuldig samengesteld, het uitvoeren ervan is echter je eigen aansprakelijkheid. Medisch advies wordt niet gegeven noch vervangen met dit document, bezoek altijd een arts als de onrust blijft.

