



## *Factsheet slaapregressie*

Het slapen...Een knipperlicht? Gaat het net lekker, gaat het weer niet goed. Of je werkt eraan, maar het gaat van kwaad tot erger. Wat is dat nu?

Je bent vast wel bekend met 'groeisprongen'. Het moment waarop een baby even een enorme stap voorwaarts maakt en dat is zo overweldigend dat alles even op zijn kop staat. Dan is je spruit wat moeizamer, eufemistisch uitgedrukt. Hij vraagt meer en vaker een voeding, is wat moeilijker in de omgang en op het moment dat je de fase 'ik heb meer behang nodig om hem achter te plakken en ik heb zelfs in mijn grote teen geen geduld meer over (of energie)' hebt bereikt, slaat het weer om en heb je weer het liefste ukje van de hele wereld. Zo'n sprong dus.

Die sprongetjes, die vallen (deels) samen met slaapregressiemomenten. Een leuk scrabblewoord voor momenten waarop het slapen slechter gaat. Geen verrassing. Want een ontwikkelingsprong zet op cognitief, emotioneel en fysiek vlak de hele wereld op zijn kop. Aangezien slapen net zoiets is als het finetunen van een race-auto, heeft die stampende olifant in de servieskast (ofwel die groeisprong) dus uiteraard consequenties op het gebied van slapen.

Die slaapregressiemomenten zijn dus niet hetzelfde als groeisprongen. Wees blij, want je kleintje doorloopt gedurende het eerste jaar veel meer groeisprongen dan slaapregressiemomenten. Dat is fijn, want slaapregressiemomenten kunnen wel zes weken duren. Daardoor kun je het gevoel hebben dat het ene moment naadloos in de andere overgaat. Een groeisprong duurt 'maar' een week.

*Gedurende baby's eerste levensjaar komt hij drie slaapregressiemomenten tegen.*

Dat zijn dus momenten in zijn prille leventje waarop het slapen een uitdaging wordt. Je ziet dan duidelijk dat het minder goed gaat. Zelfs bij een baby die



nog niet echt goed in een ritme zit, merk je verschil. Typisch een moment waarop wordt gezegd dat het 'vast een tandje is' of 'een sprongetje'. Baby is gewoon goed aan het groeien. En net als dat je bij opruimen eerst rommel moet maken, zul je voor goed slapen eerst slechter gaan slapen.

### Slaapregressie?

- Je kleintje is vier, acht, twaalf, achttien of vierentwintig maanden oud, ongeveer.
- Je kleintje wordt 'ineens' 's nachts vaker wakker.
- Je kleintje slaapt nu veel lichter, terwijl hij eerst dieper, langer en vaster sliep.
- En is niet ziek, hongerig of slachtoffer van ander babyleed.
- En er is geen groeispuurt. Want dat is toch net weer wat anders (gelukkig maar, want die groeispuurten gebeuren vaker).

### Welke slaapregressiemomenten zijn er?

#### Slaapregressie op de leeftijd van vier maanden

De eerste, de beste. Meteen even een pittige! Ben je net uit de woeste newbornwateren, kom je deze tegen. Het is vooral even slikken als je baby al lekkere slaapjes deed en deze nu ineens inlevert. Dat voelt dan toch een beetje als het paradijs proeven maar er niet mogen blijven. Precies ook op zo'n moment waarop je een beetje je weer tot jezelf komt (dat is echt wel gelinkt aan je eigen slaap, mogelijk gemaakt door je ukkepuk) en misschien ook net weer wilt gaan werken. Niet zo handig, niet zo fijn. De 4-maanden-regressie is een belangrijke op slaapgebied, want de slaappatronen worden nu volwassen en gaan meer op die van de grote mensen lijken. Op dit moment verandert er dus heel veel in je baby's brein en slaappatronen. Het resultaat: je baby wordt weer of vaker wakker 's nachts en doet kortere slaapjes overdag. Hazenslaapjes komen nu vaak voor. Tussen de twee slaapcycli (na 45 minuten) als je geluk hebt, maar met een beetje pech waakt je uk al halverwege omdat de overgang van de ene naar de andere slaapfase een te grote uitdaging is geworden.

#### Slaapregressie op de leeftijd van acht maanden



Een fase waarin je baby weer hele grote ontwikkelingsprongen maakt. Kruipen, optrekken en misschien zelfs al staan of de eerste stapjes lopen: het kan want deze fase loopt vanaf acht maanden en kan er dus ook of nog zijn op negen of tien maanden. De fysieke mogelijkheden van je ukkepuk exploderen op het moment, echt alles staat op zijn kop. Dus ja, alleen al de indrukken en nieuwe mogelijkheden zijn genoeg om het slapen te verstoren, komt daar ook de rest nog bij. En dat is een boel, want niet alleen in ontwikkeling, ook in hechting gaat je baby naar een nieuwe fase.

### Slaapregressie op de leeftijd van 12 maanden

Dit regressiepunt kan voelen als een aansluitend vervolg op de vorige. Want met een beetje pech zet je baby die wat later in en houdt het even aan en dan blaas je alweer het eerste kaarsje op de verjaardagstaart uit, zonder echte pauze. Het is ook meer een eind dan een begin, dat wel. En niet ieder ukje pakt deze, dus keep your fingers crossed. Deze fase is vrij mild, want het slapen kan wel goed gaan. Alleen die slaapjes, die kunnen een uitdaging worden. Hoe je zoet in een ritme slapende baby ineens verandert in een 'ik wil maar 1 slaapje doen' dreumes of een 'ik heb totaal mijn ochtendslaap echt niet nodig' 1-jarige. Weet je niet beter, dan ga je hier misschien in mee omdat je denkt dat het tijd is voor één slaapje in plaats van twee. En dan ga je van kwaad tot erger, omdat je een oververmoeide Gremlin in het ledikantje krijgt. Dus: skip dat slaapje nog niet.

### Is het dan klaar?

Helaas.. Op 18 maanden vind je zelfs nog een pittige slaapregressie en ook op 24 maanden is je kleintje weer aan de beurt. Dat klinkt wellicht een beetje negatief. Dat komt omdat slechter slapen nu niet echt vrolijke ouders en ukjes geeft. Maar het heeft zeker ook een positieve kant! Niet alleen is je ukkepuk voortvarend aan het groeien, hij wordt ook groter, kan weer meer. En dat betekent ook: beter slapen. Straks dan.

### Groeisprongen

Een groeisprong is niet hetzelfde als een slaapregressiemoment. Maar het heeft er wel alles mee te maken. Slaapregressiemomenten vind je dus op de leeftijd van 4, 8 en 12 maanden. Groeisprongen komen veel vaker voor en niet



iedere groeisprong zorgt dus voor slechter slapen.

Je komt groeisprongen tegen op de leeftijd van:

- \* 7-10 dagen
- \* 2 weken
- \* 4 weken
- \* 8 weken
- \* 12 weken
- \* 4 maanden
- \* 6 maanden
- \* 8.5 maanden
- \* 10.5 maanden
- \* 12.5 maanden

Zo'n sprongetje ga je ongeveer op deze leeftijden tegen komen, het is geen exacte wetenschap. En...het duurt maximaal een week. Je herkent ze aan de hongerige baby, die vaker komt voor een voeding, meer wilt drinken/eten en vaker wakker wordt (om te eten). Andersom kan ook, je baby kan ook juist even meer slapen in deze periode. Je baby wordt dan wel vaker wakker, maar slaapt ook langer/meer.

### Groeisprong of Slaapregressie?

Een groeisprong heeft alles te maken met groeien. Een slaapregressiemoment heeft veel meer te doen met enorme mentale en fysieke veranderingen. Tijdens een groeisprong merk je goed waarom je baby vaker wakker wordt (voeden). Tijdens een slaapregressiemoment hoeft die link er niet te zijn. Je baby wordt vaker en eerder wakker, maar je weet eigenlijk niet waarom. (Dat klopt, want de oorzaak zit in zijn koppie en niet in wat jij of hij doet).

**Groeisprongen duren niet zo lang, hooguit een week.  
Een slaapregressiemoment kan wel tot zes weken duren.**

Wat ze wel gemeen hebben met elkaar is dat een slaapregressie impact heeft op een groeisprong en vice versa. Wellicht een beetje technisch. Zoek je een vuistregel? Gebeurt het ineens en weet je niet waarom, wat doe je verkeerd?



Dan heb je vaak met een slaapregressie te maken. Zie je het aankomen, zakt het gestaag af, duurt het een weekje en krijg je er een scala aan nieuwe trucjes bij? Dan heb je een groeisprong te pakken. Voor slapen betekent dit dat je bij een groeisprong beter even mee kunt gaan met je kleintje en dan weer 'herpakt', waar je bij een slaapregressiemoment soms echt even aan de bak mag om het wiel opnieuw uit te vinden, de nieuwe gebruiksaanwijzing van je kleintje te schrijven.

### **Gebruiksaanwijzing**

Groeisprongen, slaapregressie...pfff...het kan allemaal voelen alsof het allemaal tegelijkertijd komt, hetzelfde is en eeuwig duurt. Die gebruiksaanwijzing....dat zou toch best handig zijn. Ik help je een klein handje op weg. Wil je meer weten? Dan vind je dit en meer in de boeken 'Zo krijg je een Blijde Baby. (Ook in Baby in een droomritme vind je hier -minder uitgebreid- informatie over).

#### **0-2 maanden: rood licht**

Geen nieuwe dingen doen of introduceren. Je baby begint aan zijn eerste ontwikkelfase (Oriëntatie) en is bezig met zijn basishechting. Hij krijgt op de leeftijd van zes weken een circadiaanse ritme, dat verandert alles in slaapland.

#### **4-6 maanden: rood licht**

Het eerste slaapregressiemoment is daar. Je baby gaat ook naar de tweede ontwikkelfase (Acties en resultaten) en heeft voorspelbare reacties nodig. Slaappatronen veranderen. Pappen en nathouden is hier het devies, zorg dat je niet teveel onwenselijke slaapassociaties 'maakt'. Je ritme is 90 minuten.

#### **6-8 maanden: groen licht**

Hoewel deze fase beter is, gaat het nog niet echt soepel en dat heeft alles met de voorgaande fase te maken. Maar dit is wel een moment waarop het vaarwater weer rustiger wordt. Tijd om goed aan de slaapbasis te werken en dat doe je door met langere wekkertijden te werken in de ochtend en namiddag. Je ritme is 120-90-90-180.

#### **8-12 maanden: rood licht**



Het tweede slaapregressiemoment is aangebroken. Het is één van de slechtste momenten om aan het slapen te werken. Zowel bij zijn ontwikkeling als hechting gaat je baby ook nog naar een nieuwe fase. Dit regressiemoment heeft alles met slaapconsolidatie te maken, het samenvoegen van de slaapuren. Je baby gaat 's nachts gewoon beter / langer slapen, net als grote mensen dat doen, en heeft daardoor overdag minder uren nodig. 2-3 uren overdag (gedurende 2-3 slaapjes) is dus prima. Volg je het 2-3-4 Ritme, krijg je ook geen 'slaapjesstaking'.

### En daarna?

Zorg ervoor dat je baby lekker in het 2-3-4 Ritme zit en blijft, die begint rond de leeftijd van acht maanden en werkt nog wel een poosje!

En bedenk: Hoe cool dit toch eigenlijk is. Dat een baby zo voorspelbaar, zo perfect, zo mooi blooms tot een dreumes. Dat de ene baby echt niet de ander is, maar het groeien en bloeien, de ongrijpbare veranderingen, juist weer zo lekker in stapjes gaat. Hoe mooi is het dat een ukkepukje met een ander slaapbrein wordt geboren, juist zodat hij vaker gevoed kan worden en niet te diep (gevaarlijk) kan gaan slapen. Dat die slaapjes er overdag zijn, nodig zijn en mogelijk worden gemaakt, juist om te kunnen verwerken en te groeien. En dat het groeien weer zorgt voor nieuwe slaapmogelijkheden. It's magic...

© Stephanie | Slaapdeskundige en PUUR Miranda

Niets uit dit document mag worden verspreid of gedeeld zonder toestemming.

Droomritme®, Droomritme Methode® en Droomritmecoach® zijn geregistreerde merknamen en gebruik ervan mag alleen met 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.