



Factsheet Droomritmemethode

De Droomritme Methode® is een bewezen holistische en Nederlandse methode die meer dan een decennium bestaat. Het is ontwikkeld in samenwerking met zorgprofessionals en ouders, door Stephanie | Slaapdeskundige®. Het is een liefdevolle methode die écht zonder huilen is. Hierbij wordt naar meer dan alleen het slapen gekeken om in de basis aan een blije baby te werken.

Oftewel: fysieke, slaaptechnische én 'softe' factoren. Zo werk je onrust weg, werk je op het juiste moment, binnen de juiste tijd en op de juiste manier aan slapen en neem je baby's ontwikkeling, groei, zijn voeding, hechting en je eigen wensen in ogenschouw. Dat maakt dat er echte rust komt, het goed te doen is, slapen ook echt een kans heeft. De methode is overkoepelend, dus via diverse methoden kan aan slapen worden gewerkt, en is geschikt voor alle kleintjes van 0-4 jaar. Het is geen slaaptraining, juist omdat responsiviteit en hechting voorop staan wordt gewerkt met slaapvorming en slaapeducatie. Met respect voor baby's biologische ritmen en mogelijkheden. Dit betekent dat er op diverse leeftijden diverse opties zijn. Het traject wordt zo opgezet dat ouders voldoende hebben aan één consult, met of zonder coaching, en zo via slaapeducatie en maatwerk, hun eigen slaapcoach (voor hun eigen baby) kunnen worden.

In een notendop bestaat de methode uit:

Fysieke factoren

Eerst inzoomen op de oorzaak van de onrust: een baby met pijn gaat niet zomaar beter slapen. Wat je doet met de slaapaanpak is te vergelijken met 'zaaien om straks te oogsten'. Het zet pas echt zoden aan de dijk als er geen stoorzender meer is. Werken aan slapen is dus geschikt voor de oververmoeide of overprikkelde baby of om een slaapbasis te leggen voor iedere baby. Bij fysieke factoren hoort ook voeding.



Slaaptechnische factoren

Slaaptechniek bestaat uit timing en slaapassociaties. De timing is in leeftijd en de wakkertijd. Per leeftijd is er een ritme met wakkertijden, dat is uniek voor de Droomritme Methode.

Houd je aan deze tijden in combinatie met de slaapsignalen en je baby pakt steeds de juiste golf: kan goed slapen. Dit helpt om zelf de weg te vinden naar dromenland.

Je baby mag nog leren wat de bedoeling is: regelmaat en rust zorgen daarvoor, naast het gewoon te doen, dat slapen. Je baby leert dit op twee manieren: enerzijds door de gewoonte (slapen 3 / 14 doet slapen), anderzijds door zelf in slaap te vallen en zo zelf de weg te vinden.

Hobbels op de weg gaan gepaard met onrust, soms moet je eerst iets ontwennen om weer te gewennen. Onrust bij het slapen gaan hoort er daarom een beetje bij.

Softe factoren

De Droomritme Methode gaat uit van sensitief en responsief reageren, je baby niet laten huilen. Door jouw warme en voorspelbare reacties voelt je baby zich veilig en kan zo beter loslaten om te vertrekken naar dromenland. Bovendien komt er zo een betere hechting én minder stress. Juist dat stresshormoon drukt namelijk het slaaphormoon weg. Maar, geef je de voorkeur aan een sneller traject, met huilen, en is je baby ouder dan zes maanden, kun je de Droomritme Methode ook inzetten, zij het met andere technieken.

Ga je met het droomritme beginnen, dan werk je met:

Vaste slaapplek

Waar je kleintje de meeste slaapjes doet. Zijn bedje in ieder geval, naast jouw bed of in zijn eigen kamertje. Is je kleintje nog jong, is er echt geen ritme of ga je 'from scratch' met het slaapritme bezig? Dan kan het heel frustrerend, vermoeiend en onmogelijk zijn om alle 4-6 slaapjes in eigen bed te laten doen.



Kies dan voor een alternatief: de kinderwagen als het kan. De wagen kun je ook goed inzetten om een negatieve associatie met het bedje te doorbreken, eerst in het ritme te komen. Zie verderop.

Een ritueel

Een vaste volgorde der dingen bij ieder slaapje. Dit geeft houvast en zo weet je baby ook wat de bedoeling is. Hierbij horen ook slaapassociaties: de dingen die baby linkt aan het slapen. Dat zijn de dingen die je gebruikt, zoals een slaapzakje, de dingen die je geeft, zoals een knuffel, de volgorde waarin je alles doet, etc. Zorg ervoor dat slaapassociaties door je baby te bedienen zijn of onderdeel vormen van het ritueel. In slaap vallen op je arm of tijdens een voeding is dat dus niet.

Kleintjes werken nog met het ritme: Slapen - voeden - spelen - slapen. Dit betekent niet dat je na ieder slaapje moet voeden, kijk wel of er genoeg pauze is geweest om te voorkomen dat je in een vicieuze cirkel van korte voedingen en korte slaapjes terecht komt. Kom je niet uit? Kun je ook halverwege de wakkertijd voeden. Het gaat hier om de slaapassociatie: je wilt voorkomen dat de voeding een slaapmiddel wordt (want dan heeft je baby dit steeds nodig bij wakker worden of in slaap vallen).

Naarmate er minder slaapjes komen, laat je steeds meer deze volgorde los, want er komen ook minder voedingen.

Rust

Rust geef je door je aan een ritme te houden, je kleintje af te schermen van indrukken, langzaam te laten wennen aan de wereld en door duidelijkheid te geven. Als je inbakert, doe dit dan bij ieder slaapje (slaapassociatie). Laat je baby op een rustige plaats slapen in bed of kinderwagen, niet in de box of in de woonkamer. Maak het kamertje donker, voed na het wakker worden, doe alles op dezelfde manier en wees zelf ook rustig. Je kunt ook rust geven door bijvoorbeeld een babymassage te geven of te werken met etherische oliën.

Voordat je begint...



Er zijn goede en slechte fasen om aan het slapen te werken. In welke fase je kleintje zit kun je checken in de Factsheets van de betreffende leeftijdsgroepen. Zit je baby in een 'rode fase', dan betekent dit niet dat je niet aan slapen kunt werken. Het betekent wel dat je voorzichtig te werk mag gaan, niets afdwingen. Houd rekening met de ontwikkeling waar je kleintje op dat moment doorheen gaat en dus behoefte aan heeft. Bijvoorbeeld: ga niet oefenen met weglopen bij het bedje als je kleintje net in een fase van verlatingsangst zit. Alles wat je in deze fase doet is een basis: je zaait nu om straks te oogsten. Verwacht de grote sprongen voorwaarts dan ook pas nadat de sprong is genomen en je kleintje dichterbij de volgende -groene- fase is. Het maakt verschil in welke fase je kleintje zit. Rondom slaapregressiepunten (4, 8, 12 maanden onder meer) is de fase lastiger dan tijdens andere 'rode' fasen. Meer over Slaapregressie lees je in de aparte Factsheet hierover.

Gebruik de wakkertijden

LEEFTIJD	SLAAPJES OVERDAG	WAKKERTIJD
0 – 2 maanden	4 - 8 slaapjes	60- 90 minuten
2 - 4 maanden	4 - 6 slaapjes	90 minuten *
4 - 6 maanden	3 - 4 slaapjes	90 minuten
6 - 8 maanden	3 slaapjes	120 – 90- 90- 180 minuten
8-12 maanden	2 slaapjes	2 uur, 3 uur, 3 uur (tussenritme) en 2 uur, 3 uur, 4 uur **



12 – 18 maanden	2 slaapjes	2 uur, 3 uur, 4 uur
18 – 24 maanden	1 slaapje	3 uur, 3 uur, 4 uur (tussenritme) en 5 uur, 5 uur ritme
24 - 36 maanden	1 slaapje	5 uur, 5 uur ritme

* Maximum tijden waarop je baby slaapklaar in bed ligt.

** Twee uren na de start van de dag naar bed voor het ochtendslaapje. Na wakker worden drie uren later het middagslaapje. Na wakker worden vier uren later naar bed voor de nacht.

Er wordt soms gebruik gemaakt van tussenritmes, dit wordt dan in het consult aangegeven.

Rode leeftijden zijn minder ideaal om aan het slapen te werken. Op deze leeftijden gebeurt er veel, zijn er belangrijke sprongen waardoor het slapen slechter kan gaan. Tijden zijn wel maxima: eronder mag, erboven niet.

Onzeker? Volg dan de tijden: baby ligt in bed op die wakkertijd, start je ritueel 10-15 minuten daarvoor.

Gebruik de droomritmes samen met slaapsignalen

Slaapsignalen?

Let op het moment en de frequentie. (Gapen na wakker worden mag dus).

Slaapsignalen bepalen mits het binnen de tijdspanne van de wakkertijden past: ze geven aan of je baby iets eerder op bed mag. Gebruik hiernaast ook je gezonde verstand: heeft je baby slecht geslapen hiervoor? Dan weet je dat hij eerder moe is. Zie een slaapsignaal, zit je in de tijdsframe: op bed. Leg dan je baby 15-30 minuten eerder op bed dan de maximale wakkertijd als je de slaapsignalen ziet.



Slaapsignalen zijn onder andere:

- * Wrijven in oogjes
- * Jengelen
- * huilen
- * Hangerig worden
- * Duim in de mond
- * Zuigen op handjes / speen
- * Willen knuffelen / bij je zitten
- * Gapen
- * Wegkijken
- * Drukker worden

Slaapgewoonte instellen

Het instellen van de slaapgewoonte zorgt ervoor dat je baby went aan het slapen en aan het ritme. Dit maakt dat je de slaapradartjes instelt. Ze werken per leeftijd anders: dat zijn de wakkertijden waar je meer werkt. Een goede timing maakt dat slapen beter gaat. De techniek van inslapen en doorslapen wordt zo meester gemaakt. Dan volgt gewenning: slapen doet slapen.

Het kan heel frustrerend zijn om de hele dag je kleintje te troosten en in slaap te krijgen. Om zelf niet gek te worden en het allemaal wat makkelijker te maken kun je beginnen met het instellen van de slaapgewoonte. Het concept is: slapen doet slapen. Laat het eerst gewennen, daarna gaat het zelf leren slapen in eigen bed makkelijker. Gewennen doe je door het te doen. En dat gaat makkelijker in de kinderwagen.

Kleine baby's doen 4-6 slaapjes overdag, dat beweegt naar 3-4 slaapjes en dan 2 slaapjes rond acht-negen maanden of nog wat later. Om het ritme te krijgen bij een jonge baby kun je om en om gebruik maken van de kinderwagen, desnoods ieder slaapje als het echt bar en boos is. Zodra je baby slaapt, loop je gewoon verder of keer je huiswaarts en laat je hem rustig in de wagen verder slapen. (bij redelijk weer: buiten! Frisse lucht doet ook wonderen voor slaap). Merk je dat hij steeds sneller in slaap valt? Dan is de wagen niet meer nodig. Bouw het af naar om-en-om en tot slot 1 keer per dag tot baby alle



slaapjes in eigen bed doet. Slaapt je kleintje 3 slaapjes, kun je het ook zo doen of je start direct al met om-en-om. Vaak is het ochtendslaapje wel goed, dan poog je die in eigen bed. De middag dan in de wagen en het laatste slaapje weer in eigen bed of desnoods de draagzak (dit is een powernap namelijk). Dus: is het bar en boos wandel je ieder slaapje tot het beter gaat. Daarna (of meteen als het niet zo bar en boos is maar je wel wat rust en betere slaapjes kunt gebruiken) ga je naar om-en-om en tot slot naar 1x per dag in de wagen. Voordeel: niet alleen wat rust en minder frustratie, ook slaapt je baby. Een uitgeruste baby (en ouder die kan bijtanken in die tijd) doet het daarna ook weer beter bij het volgende slaapje want je voorkomt oververmoeidheid.

Werk alleen met de kinderwagen. Autorijden of op je arm slapen is teveel hulp bieden, het gaat om het slapen gewennen én om het zelf in slaap vallen. Om oververmoeidheid te voorkomen kun je 1x op de dag de draagzak of -doek gebruiken. In consulten kan hiervan worden afgeweken, het blijft maatwerk.

Aanpak & zelf in slaap vallen

Heb je die slaapgewoonte, of was het niet nodig die tussenstap te maken, dan is het tijd om de slaapplek aan te pakken. En daaraan werken gaat makkelijker als je baby al makkelijker slaapt, moe is, weet wat de bedoeling is: de slaapgewoonte. Om dit nog een tandje te helpen zet je de juiste timing in (de wakkertijden). Zo pakt je baby de slaapgolf, ontstaat er geen frustratie en geen negatieve associatie en dat werkt ook weer positief mee in het slaapproces.

Als je baby slaapsignalen geeft en de wakkertijd klopt ongeveer, dan start je het ritueel en breng je baby naar bed. Eenmaal in bed kan je baby andere plannen hebben. Troost hem dan. Kijk of dat zonder oppakken lukt, maar anders pak je hem uiteraard op. Stil = weer neerleggen. Zo ga je door. Doe dit niet oneindig lang. Kijk het een half uurtje aan. Bij twijfel driekwartier tot een uur. Maar als je baby erg boos en gefrustreerd raakt, heeft het geen zin hem steeds weer neer te leggen. Troosten kan met rondlopen, wiegen, zachtjes zingen, je aanwezigheid of met de technieken beschreven in het consult.



Bij deze en de erg vermoeide en onrustige baby's kun je ook wat later neerleggen, dat je baby bijna slaapt maar net niet. Leg wel steeds je baby (bijna) slapend in bed, want zo leert hij zelf te slapen! Bij iets oudere ukjes kun je dit ook doen, maar ook simpelweg ernaast zitten of liggen: je aanwezigheid is soms al genoeg. Eventueel extra ondersteunt door je hand op zijn borst of bolletje te leggen zodat je baby je ook voelt. Als dit werkt, dan doe je het zo totdat je baby gewend is, sneller en beter slaapt. Dan bouw je het af. Dat doe je weer door in stapjes verder te gaan zitten / liggen of wat sneller door de stappen heen te gaan. Net als bij de kinderwagenmethode gebruik je een tussenstap om 'erin te komen' en wil je dat weer ontwennen om je baby echt zelf te laten slapen.

Fijn om te weten

- * Goed slapen = binnen de wakkertijd (en bij slaapsignalen) in eigen bed zelf in slaap vallen;
- * Overdag goed slapen = 's nachts goed slapen;
- * Rust, regelmaat, slaapassociaties: ze helpen om in slaap te kunnen vallen (cues);
- * Ritme: stelt de slaapradartjes (hormonen) in;
- * Niet alles kan op iedere leeftijd, sommige dingen moeten gewoon nog óf 'geïnstalleerd' worden of geleerd worden;
- * Gewoonte en ritme maken dat je steeds met je baby meegroeit en kunt terugvallen op een goede slaapbasis als je even in woeste ontwikkelwateren terechtkomt.

© Stephanie | Slaapdeskundige en Slaapcoach Anneke

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

Droomritme®, Droomritme Methode® en Droomritmecoach® zijn geregistreerde merkrechten 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.