

# Oefening

## Slapen

### Oefening 1. Breng in kaart wat het slaapritme is van je kind

Het is belangrijk om je baby elke keer op hetzelfde tijdstip in bed te leggen. Zo weet je baby waar hij of zij aan toe is en zal je baby beter in slaap kunnen vallen. Vul hieronder het schema in om in kaart te brengen wat het slaapritme is van je baby. Hierop kun je invullen hoe laat je baby is gaan slapen. Het kan zijn dat je niet alles meteen kan invullen. Vul het schema dan de komende week in.

| Slapen  | Ochtend | Middag | Avond |
|---|---------|--------|-------|
| Tijdstip van het slapen?                      |         |        |       |
| Wat doe je samen met je kind voor het slapen? |         |        |       |
| Waar slaapt je kind?                          |         |        |       |
| Hoe lang slaapt je kind achter elkaar?        |         |        |       |
| Wat gaat er goed bij het naar bed brengen?    |         |        |       |
| Waar loop je tegen aan?                       |         |        |       |
| Wat zou je graag willen verbeteren?           |         |        |       |

Besteed de komende week extra aandacht aan het slapen. Laat je baby zo veel mogelijk op vaste tijden slapen, zodat je baby leert wanneer het bedtijd is.

### Oefening 2. Het samen maken van rituelen met je baby.

Het bieden van structuur heeft niet alleen maar te maken met een vaste indeling van de dag of het plannen van een week. Het gaat ook om vaste handelingen die jij en je kinderen uitvoeren bij het doen van de dagelijkse dingen. Dit wordt ook wel eens een "ritueel" genoemd. Denk bijvoorbeeld aan het naar bed brengen van je baby: een schone luier en een slaapzakje aandoen, een liedje zingen, een boekje voorlezen en een kusje geven en dan is het tijd om te slapen. Dit wordt ook wel het slaapritueel genoemd.

Heb je een slaapritueel voor je baby? Zo ja, beschrijf hoe deze eruit ziet?

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Bed ritueel:</b> |  |
|---------------------|--|

Oefen de komende week elke avond met het toepassen van het bed-ritueel.

# Oefening

---

## Oefening 3. Het bieden van structuur bij jullie thuis

Bij iedereen thuis verloopt de dag net even anders. Dit heeft te maken met wat je zelf gewend bent en wat je van je ouders hebt geleerd. Hieronder wordt een voorbeeld gegeven over hoe een dagindeling van een kind van 3 tot 6 maanden er uit kan zien.

### Voorbeeld dagschema 3 tot 6 maanden

|                   |  |
|-------------------|--|
| 06:30 – 07:00 uur | Fles of borstvoeding geven   |
| 07:00 - 09:00 uur | Baby gaat slapen   |
| 09:00 – 09:30 uur | Baby uit bed, verschonen en kleertjes aan (eventueel in bad).                |
| 09:30 – 10:00 uur | Spelen in de box, op de grond en/ of in de wipper.                           |
| 10:00 – 10:30 uur | Fles of borstvoeding geven   |
| 10:30 – 11:30 uur | Spelen in de box, op de grond en/ of in de wipper of lekker naar buiten toe. |
| 11:30 – 13:00 uur | Baby gaat slapen   |
| 13:00 – 13:30 uur | Fles of borstvoeding geven   |
| 13:30 – 13:45 uur | Uitbuiken en verschonen.   |
| 13:45 – 15:00 uur | Spelen in de box, op de grond en/ of in de wipper of lekker naar buiten toe. |
| 15:00 – 16:30 uur | Baby gaat slapen   |
| 16:30 – 17:00 uur | Baby verschonen en aankleden. Eventueel in bad doen.                         |
| 17:00 – 17:30 uur | Fles of borstvoeding geven   |
| 17:30 – 18:30 uur | Spelen of knuffelen met mama en/ of papa.                                    |
| 18:30 - 20:00 uur | Slapen   |
| 20:00 – 20:30 uur | (pap) fles of borstvoeding   |
| 20:30 tot ...     | Slapen.  |

De dagindeling is per kind verschillend. Denk eens na over de volgende vragen:

- Denk je dat het voor je baby duidelijk is wat er iedere dag gaat gebeuren? Zo ja, waarom denk je dat?

.....  
.....  
.....

# Oefening

---

Vul het onderstaande schema in om meer te weten over de structuur bij jullie thuis:

|   |  |
|---|--|
| Wat zijn bij jullie dagelijkse terugkerende activiteiten en/of rituelen? Denk hierbij aan: opstaan, voeden, slapen etc. |  |
| Vinden deze dagelijkse activiteiten en/of rituelen altijd op dezelfde tijden plaats?                                    |  |
| Wat zijn wekelijkse activiteiten. Denk hierbij aan boodschappen doen, bezoeken kerk/moskee.                             |  |
| Wat zou je nog willen verbeteren aan de structuur in jullie gezin?  |  |
| Hoe reageert je kind op het verloop van jullie dag?   |  |

*Hulpmiddel bij deze opdracht: een dagboek bijhouden.*

## **Waarom een dagboek bijhouden?**

Het kan soms lastig zijn om na te denken over hoe iedere dag bij jou verloopt, omdat veel van wat jij doet vanzelf gaat. Een dagboek bijhouden kan jou helpen om meer te weten te komen over hoe een dag bij jullie thuis verloopt. Je kan dan zien wat er goed gaat maar ook wat er misschien veranderd kan worden.

## **Hoe moet ik mijn dagboek bijhouden?**

Houd een week lang een dagboek bij. Dit kan je doen door in een schriftje op te schrijven wat jij en je gezin gedaan hebben iedere dag. Dit kan je doen met tijden, maar je kan de dingen die je doet ook verdelen in ochtend, middag en avond. Wat je zelf prettiger vindt. Denk ook telkens bij het opschrijven na over hoe je kinderen hierop reageerde.

## **Ik heb mijn dagboek bijgehouden en nu?**

Na een week een dagboek bijgehouden te hebben kan je nadenken over de volgende vragen:

- Hoe verlopen jullie dagen?
- Verloopt iedere dag ongeveer hetzelfde?
- Wat zijn de overeenkomsten en wat zijn de verschillen? Waar komen deze door?
- Hoe hebben de kinderen gereageerd afgelopen week? Merkte u iets bijzonders aan hen?
- Wat gaat er goed als u terug kijkt op het dagboek?

Wat zou u willen veranderen als u terug kijkt op het dagboek? Hoe zou u dat willen doen en wat of wie heeft u daar bij nodig?