

## **Regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie gecombineerd met inbakeren**

(Hofacker 1999, Blom 2003, Sleuwen 2001)

Voorspelbaarheid ontstaat door de combinatie van regelmaat en eenduidigheid.

### **Regelmaat**

- wakker worden.
- aansluitend de borst/ fles geven.
- aansluitend samenspel.
- tot twee maanden inclusieve aandacht tijdens verschonen en voeden.
- vanaf twee maanden ook na het voeden nog even knuffelen/ contact maken met de baby op schoot, spel alleen op vaste plaats, liefst in de box.
- bij eerste tekenen van vermoeidheid inbakeren en wakker in bed leggen.

### **Eerste tekenen van vermoeidheid**

- bleek worden.
- gapen.
- in ogen wrijven.
- jengelen.
- drukker worden.
- wegstaren.

### **Voeden overdag gerekend vanaf het begin van de vorige voeding**

- Minimaal twee uur tussentijd.
- maximaal vier uur tussentijd.

### **Eenduidigheid**

- Slapen op dezelfde plaats in hetzelfde bed (deze plek kan 's nachts eventueel anders zijn dan overdag).
- Spel alleen op dezelfde plaats, liefst in de box.

### **Kans van slagen**

- er voor willen gaan.
- weloverwogen besluit tot veranderen maakt standvastig.
- eenduidige regelmaat aanhouden.
- consequent blijven..
- huilen accepteren als een manier van loslaten in de overgang naar het op eigen kracht in slaap vallen.
- kookwekker op 30 minuten zetten voor objectief tijdsbewustzijn ten aanzien van het in slaap huilen.

### **Het bed**

- de baby altijd op de rug te slapen leggen.
- de baby tot en met de schouder toedekken.
- het bed 'kort' opmaken, dat wil zeggen de voeten bij het voeteneind (folder veilig slapen van consument en veiligheid).
- een laken met wollen, dunne fleece of katoenen deken van ruim formaat
- laken en deken stevig onderstoppen tot onder de matras..
- Geen speelgoed in bed, geen mobiel erboven.
- kleine lapjesknuffel en/ of muziekdoosje mag (een maal opdraaien).
- vlak passend matras in wieg of ledikant.

### **Slaapkleeding met inbakeren**

- sokjes, zorg voor warme voeten.
- rompertje of rompertje plus dun truitje.
- bij erg warm weer bloot in doeken.

### **Temperatuur van de slaapkamer**

- 15-18 Cis warm genoeg. Zet in principe geen verwarming aan en zo mogelijk het raam open kieren (voor pasgeborenen en kinderen met astma gelden andere richtlijnen).

### **Tips bij ontroostbare huilurtjes**

- Van voeding tot voeding 1 maal per dag (niet ingebakerd) dragen in de draagdoek of wandelen met de kinderwagen (ingebakerd).

#### **Reisreductie**

Ritme handhaven door:

- op slaaptijd slapen in eigen bed thuis of tijdens het uitstapje (ingebakerd) in de kinderwagen of (niet ingebakerd) in de draagdoek.
- liever visite ontvangen dan op visite gaan, met name gedurende de eerste twee weken van de nieuwe aanpak.

#### **Vermijd teveel aan prikkels door:**

- televisie.
- radio.
- gebruik van wipstoel of maxi cosi buiten de voedingsmomenten.
- voortdurend vermaak van kinderen.
- mechanisch aangedreven speelgoed.
- de babytrapeze of babygym voor een kind jonger dan drie maanden (deze is pas geschikt vanaf drie maanden).