

“Rust rondom slaap”



**“In verbinding
ontstaat rust.”**

Lieve jij,

Als je dit e-book opent, is de kans groot dat slapen bij jullie aandacht vraagt. Misschien al een tijdje. Misschien juist nu. Weet dat je hier niet bent omdat je faalt, maar omdat je betrokken bent. Omdat je voelt: *ik wil mijn kindje begrijpen.*

Dit e-book is geen handleiding met vaste stappen of beloften van doorslapen. Het is een uitnodiging om te vertragen. Om te kijken naar slaap in samenhang met alles wat er speelt. Overdag én 's nachts.

Slaap gaat over veiligheid. Over regulatie. Over verbinding. En ja, soms ook over vermoeidheid en twijfel. Dat hoort er (helaas) ook bij.

Lees dit e-book niet met het idee dat je alles moet toepassen. Neem eruit wat bij jullie past. Laat liggen wat niet klopt. Jij kent jouw kindje het allerbeste.

Ik hoop dat deze woorden je rust geven. Dat ze bevestigen wat je misschien diep vanbinnen al weet.

Je doet het al goed.

Liefs,

Sitia

Slaapjesgeluk

Rust rondom slaap

Een zachte basis voor ouders van kinderen van 0-4 jaar

Slaapjesgeluk – alles is met elkaar verbonden

Misschien voelt slapen bij jullie nu onrustig. Of onvoorspelbaar. Of gewoon... vermoeiend.

Veel ouders die ik spreek vragen zich af:

- *Doe ik het wel goed?*
- *Waarom lukt slapen bij anderen wel?*
- *Moet ik iets veranderen?*

Ik neem je even mee naar de basis van slaap bij jonge kinderen. Niet met strakke schema's of snelle oplossingen, maar met rust, samenhang en begrip.

Want slapen staat nooit op zichzelf. Alles is met elkaar verbonden. Voeding, voorspelbaarheid, vertrouwen, prikkelverwerking, onrust. Het begint al bij het prille begin: de bevalling. Alles nemen we mee als het gaat om slapen.

Slaap ontstaat niet uit controle. Hoe meer je de controle loslaat, hoe meer ruimte er ontstaat voor ontspanning, veiligheid en verbinding.

Wat je kindje overdag meemaakt, hoe prikkels worden verwerkt en hoe nabijheid wordt ervaren, neem je kindje mee de nacht in.

Een baby reguleert via jou.

Onrustig slapen of nabijheid zoeken is geen probleemgedrag, maar communicatie.

Baby 0–6 maanden

Je baby kan zichzelf nog niet reguleren of troosten. Vanaf ongeveer 6 maanden gaat je kindje dit langzaam leren. 's Nachts heeft hij jou nodig om weer tot rust te komen.

Wat helpt:

- Reageer als je kindje huilt. Even oppakken, wiegen of voeden.
- De eerste 6 maanden zijn er echt voor hechting, verbinding en veiligheid.
- Vertrouw op je gevoel, niet op wat een ander zegt of wat "moet".
- Troosten en dichtbij zijn is geen verwennen. Het geeft je kindje de kans om veilig te hechten.

Baby 6–12 maanden

Vanaf 6 maanden gaan baby's leren zichzelf te troosten. Dit betekent **niet** laten huilen tot het in slaap valt. Juist met jouw nabijheid en vertrouwen leert je kindje:

"Ik ben veilig. Ik kan dit zelf doen."

Wat helpt:

- Begin met een voorspelbare slaaproutine.
- Wordt je kindje 's nachts wakker en slaapt het na een paar minuten nog niet? Ga naar je kindje toe. Jij bent het vertrouwen.
- Houd het contact kort, maar doe wat goed voelt voor jou.

Forceer niets. Kindjes voelen spanning feilloos aan. Ben je erg moe? Geef het eens uit handen als dat kan. En nee — je faalt niet. Je bent een moeder die voor zichzelf zorgt.

Dreumes (1–2,5 jaar)

Een dreumes zit tussen willen en kunnen. En dat kan zorgen voor frustratie — bij je kindje én bij jou.

Wat helpt:

- Rustige rituelen en een herkenbare slaaproutine.
- Begrenzen met nabijheid.
- Gevoelens benoemen: *“Ik zie dat je boos bent.”*

Peuter (2,5–4 jaar)

Een peuter voelt, denkt en fantaseert. De wereld wordt groter — ook 's nachts.

Wat helpt:

- Voorspelbaarheid.
- Gevoelens serieus nemen.
- Rustige, voorspelbare avonden.
- Temperamentvolle kinderen willen graag zelf bepalen. Geef ze hierin ruimte door bijvoorbeeld twee opties te bieden.

Lastig, maar belangrijk: wees daarna duidelijk en blijf bij je keuze. Dit zorgt voor veiligheid én geeft je kindje een stukje vrijheid.

Tot slot

Je hoeft het niet perfect te doen.
En je hoeft het niet alleen te doen.

Goed genoeg is écht genoeg.

Nog even dit

Voel je dat je meer begeleiding of verdieping kunt gebruiken? Dat je vastloopt, twijfelt of gewoon even samen wilt kijken naar wat jullie nodig hebben?

Je hoeft het niet alleen te doen.

Ik denk graag met je mee. Op een manier die past bij jou, je kindje en jullie gezin. Zonder oordeel. Zonder vastgepinde schema's. Met aandacht voor de verbinding tussen alles.

Wil je weten wat ik voor jullie kan betekenen?

Neem gerust een kijkje op mijn website of volg me via Instagram voor meer rust, herkenning en zachte begeleiding rondom slaap.

Slaap hoeft geen strijd te zijn.

Samen zoeken we naar wat werkt — voor jullie.

Liefs,

Sitia

Slaapjesgeluk