



Slaapgids 0-16 weken



Mirth
Babyslaapcoach

De eerste periode met je baby is er één van uitersten. Momenten van verwondering en ontroering wisselen zich af met gebroken nachten, twijfels en het zoeken naar wat werkt. Juist in deze fase merken veel ouders dat ze behoefte hebben aan duidelijkheid en houvast. Begrijpen wat normaal is, weten wat je kunt verwachten en kleine handvatten krijgen voor de dag en nacht, kan al zoveel rust geven.

Met dat doel heb ik deze newborngids voor je geschreven: om overzicht te brengen in een periode die soms overweldigend voelt, en om je met vertrouwen vooruit te helpen.

Wie ik ben

Mijn naam is Mirthe Engelen. Ik ben moeder van Luut (3 jaar) en Pien (1,5 jaar), leerkracht in het basisonderwijs en sinds 2025 gecertificeerd babyslaapcoach. In mijn praktijk begeleid ik ouders van kinderen van 0 tot 4 jaar naar meer rust rondom slaap — zonder strijd, zonder spanning en altijd met oog voor verbinding.

In mijn begeleiding vind ik het belangrijk om **betrokken, betrouwbaar** en **begripvol** te zijn. Deze waarden zijn niet toevallig ontstaan, maar gegroeid vanuit mijn jarenlange ervaring als leerkracht. In het onderwijs heb ik geleerd dat ontwikkeling pas echt mogelijk is wanneer een kind zich gezien en veilig voelt. Wat ik daar óók leerde, is dat ouders precies hetzelfde nodig hebben. Wanneer ouders zich gesteund en serieus genomen voelen, ontstaat er ruimte om te groeien.

Daarom geloof ik dat een betrokken, betrouwbare en begripvolle houding het verschil maakt. Niet alleen advies geven over, maar echt luisteren, meedenken en naast ouders blijven staan. Ook na een consult of traject mag je blijven delen, twijfelen en vragen stellen. Je hoeft het niet alleen te doen.

Wat ik keer op keer zie, is dat wanneer ouders zich gehoord voelen en begrijpen wat er gebeurt, er vaak al binnen enkele dagen meer rust ontstaat. Niet omdat alles ineens perfect gaat, maar omdat er vertrouwen groeit.

En vertrouwen is de basis van rust.

Inhoudsopgave

Slaapcyclus baby's

Veilig slapen

Slaapomgeving

Slaaprouines

Wakkertijden

Slaapassociaties

Voeding



Slaapcyclus baby's

Slaapcyclus baby's

De eerste weken met je baby zijn intens, bijzonder en soms ook verwarrend. Zeker als het om slaap gaat. Misschien vraag je je af: *Slaapt mijn baby genoeg? Doe ik het goed? Waarom wordt mijn baby zo snel weer wakker?*

Weet dat je niet de enige bent. Veel ouders van baby's zijn in de eerste maanden zoekende. In dit hoofdstuk neem ik je stap voor stap mee in hoe de slaapcyclus van baby's eruit ziet, zodat je meer rust, vertrouwen en begrip krijgt voor wat er in het lijfje en brein van jouw baby gebeurt.

Korte slaapcycli

Een jonge baby (0–12 weken) heeft een slaapcyclus van ongeveer 45 minuten. Dat betekent dat je baby na deze periode weer in een lichte fase van slaap komt en dus makkelijker wakker kan worden.

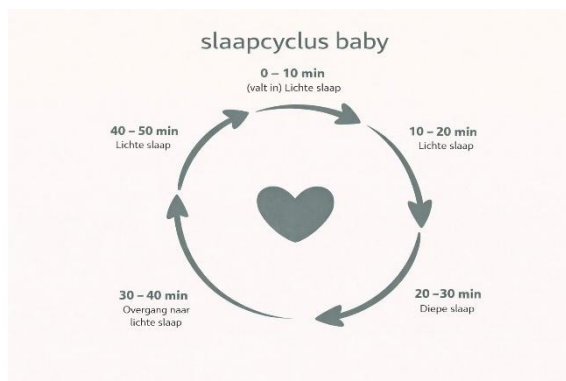
Wanneer je baby na 45 minuten wakker wordt, is dat dus geen mislukte poging of een “slechte slaper” – het is vaak simpelweg het einde van een slaapcyclus.

Verder is het goed om te weten dat de slaap van een pasgeboren baby uit twee duidelijke fases bestaat:

- ♥ REM-slaap (lichte, actieve slaap)
- ♥ Diepe slaap

Wat veel ouders niet weten, is dat baby's hun slaap meestal beginnen in deze REM-slaap. Het kan twintig minuten of langer duren voordat je baby vanuit deze lichte fase in een diepere, stabielere slaap zakt.

Merk je dat je baby snel weer wakker wordt nadat je hem hebt neergelegd? Dan is de kans groot dat hij nog in deze lichte slaapfase zat. Soms helpt het om nog even rustig te blijven zitten of zachtjes te wiegen totdat je merkt dat de ademhaling dieper en regelmatig wordt en het lijfje volledig ontspant. Dat zijn signalen dat de diepe slaap is bereikt.



Wat verder helpend is om te weten

- ♥ Rond de leeftijd van ongeveer vier maanden ontwikkelt de slaap zich verder. De slaapcyclus krijgt dan meer fases en wordt geleidelijk complexer en rijper.
- ♥ Het is belangrijk om te beseffen dat baby's tijdens hun slaap regelmatig kort wakker worden, vooral 's nachts. Dat is normaal en biologisch gezien heel logisch. Ook volwassenen worden meerdere keren per nacht even wakker, maar zij koppelen ongemerkt de ene slaapcyclus aan de volgende. Baby's moeten dit proces nog leren.
- ♥ Veel jonge baby's hebben met name overdag moeite om slaapcycli aan elkaar te verbinden. Ook de overgang van lichte naar diepere slaap kan lastig zijn. Het gevolg kan zijn dat dutjes kort blijven en je baby vooral hazenslaapjes doet. Dat zegt niets over jouw aanpak of over je baby – het hoort bij deze ontwikkelingsfase.



**Veilig
slapen**

Veilig slapen

In de eerste maanden is een veilige slaapomgeving één van de belangrijkste pijlers onder een gezonde slaapbasis. Je baby is nog kwetsbaar en volop in ontwikkeling, waardoor houding, temperatuur en de inrichting van het bedje extra aandacht vragen. Heldere richtlijnen helpen om risico's te verkleinen en rust te creëren. Wanneer de basis van veilig slapen klopt, geeft dat vertrouwen — voor jou én voor je baby. In dit hoofdstuk lees je waar je concreet op kunt letten bij baby's tot vier maanden.

Wiegendood

Wanneer we het hebben over veilig slapen, gaat het vaak ook over het verkleinen van het risico op wiegendood (SIDS – Sudden Infant Death Syndrome). Gelukkig komt wiegendood **niet vaak voor**. Toch weten we dat, wanneer het voorkomt, dit meestal gebeurt in de **eerste zes maanden** van het leven. Deze periode wordt daarom ook wel de *kritische periode* genoemd.

Inbakerslaapzak

In de eerste weken na de geboorte zie je bij vrijwel alle baby's de zogenoemde schrikreflex (**Moro-reflex**). Omdat hun zenuwstelsel nog volop in ontwikkeling is, bewegen armpjes en beentjes soms plotseling en ongecontroleerd. Tijdens de slaap kan zo'n onverwachte beweging ervoor zorgen dat je baby zichzelf wakker

Inbakeren kan in deze fase helpend zijn. Het begrenst de bewegingen van de armpjes en geeft veel baby's een gevoel van veiligheid en geborgenheid — vergelijkbaar met de begrenzing in de baarmoeder. In mijn ervaring werkt een speciaal ontworpen inbakerslaapzak hierbij prettig én veilig.

Belangrijk: stop met inbakeren zodra je baby tekenen laat zien van omrollen. Vanaf dat moment stap je over op een gewone babyslaapzak

Praktische richtlijnen voor veilig slapen

Hieronder vind je concrete en eenvoudig toepasbare adviezen die je direct kunt gebruiken.

♥ Slaappositie: altijd op de rug.

Leg je baby altijd op zijn of haar rug te slapen. Dit is de veiligste slaappositie en verkleint het risico op wiegendood aanzienlijk.

♥ Juiste temperatuur

Baby's kunnen hun lichaamstemperatuur nog niet goed zelf reguleren. De ideale kamertemperatuur ligt tussen **16–18 graden Celsius**. Stem de kleding hierop af en gebruik bij voorkeur een slaapzak in plaats van losse dekens.

Let op de **TOG-waarde** van de slaapzak: deze geeft aan hoe warm het materiaal is. Door de TOG-waarde te combineren met de kamertemperatuur, kun je beter bepalen wat je baby nodig heeft. Twijfel je? Voel dan in het nekje van je baby — dat geeft een betrouwbare indruk (handjes mogen koeler aanvoelen).

♥ Een leeg en veilig bedje

Het bedje van je baby hoort helemaal leeg te zijn. Dat betekent: geen kussen, dekens, knuffels, etc. Vanaf ongeveer 6 maanden mag je kindje eventueel slapen met een klein knuffeldoekje, mits dit veilig en passend is bij de ontwikkeling van je baby.

♥ Frisse lucht

Zorg voor een goed geventileerde kamer en zet regelmatig een raam open wanneer je baby wakker is. Een rookvrije omgeving is essentieel; rook is schadelijk voor de gezondheid en vergroot risico's.

♥ Samen slapen – maar wel veilig

Veel ouders vinden het prettig om hun baby dichtbij te hebben in de eerste maanden. Dat is heel begrijpelijk – het bevordert hechting, geruststelling en voedingen in de nacht verlopen vaak gemakkelijker

Deskundigen adviseren om je baby de eerste maanden bij de ouders op de kamer te laten slapen. Dit mag zelfs tot ongeveer het eerste levensjaar. Wel is het belangrijk dat je baby een eigen, veilige slaapplek heeft. Dus:

- Niet samen in hetzelfde bed
- Wel bijvoorbeeld in een wiegje of co-sleeper naast het ouderlijk bed



Slaap omgeving

Slaapomgeving

In de eerste weken na de geboorte maakt het je baby nog weinig uit waar hij slaapt. Hij valt vaak overal in slaap: in je armen, in de wagen, tijdens een voeding. Maar naarmate je baby groeit, wordt hij zich steeds bewuster van zijn omgeving. Licht, geluid en prikkels dringen sterker tot hem door.

Juist daarom wordt de slaapomgeving in deze periode steeds belangrijker. Een passende, rustige plek helpt je baby om makkelijker in slaap te vallen én om langer en dieper te slapen. Hoe eerder je een fijne en herkenbare slaapbasis creëert, hoe meer houvast dit geeft — voor je baby én voor jou.

Waar voldoet een optimale slaapomgeving aan?

- ♥ **Juiste temperatuur**
Idealiter tussen de 16 en 18 graden. Een iets koelere kamer ondersteunt de slaap beter dan een te warme ruimte.
- ♥ **Een veilige slaapplek**
Je baby slaapt op zijn rug, op een stevig matras in een leeg bedje zonder losse spullen. Veiligheid staat altijd voorop.
- ♥ **Goed donker te maken**
Het liefst zo donker dat je zelf geen boek meer kunt lezen. Een echt donkere kamer helpt je baby om onderscheid te leren maken tussen dag en nacht en vermindert visuele prikkels.
- ♥ **Eenzelfde omgeving voor dutjes en nachten**
Probeer dutjes en nachten zoveel mogelijk in dezelfde ruimte te laten plaatsvinden. Dat geeft herkenning en versterkt het gevoel van veiligheid.
- ♥ **Weinig tot geen omgevingsgeluid**
Rust in geluid voorkomt dat je baby onnodig wakker schrikt. Een constante, zachte achtergrondruis kan eventueel helpend zijn (bijvoorbeeld white noise)
- ♥ **Een vertrouwde omgeving**
Breng er overdag ook tijd door. Verschoon je baby in zijn kamer of speel er kort samen. Zo leert hij dat deze plek veilig en prettig is.



Slaap routines

Slaaproulines

Voor jonge baby's is de wereld groot, nieuw en soms overweldigend. Een slaaproutine geeft houvast. Door steeds dezelfde rustige handelingen in dezelfde volgorde te doen, help je je baby begrijpen: *nu komt er een moment van rust aan*.

Die herhaling zorgt voor:

- ♥ **Voorspelbaarheid** – Je baby leert wat er gaat gebeuren.
- ♥ **Veiligheid** – Bekende stappen geven ontspanning.
- ♥ **Overgang naar slaap** – De routine vormt een brug tussen wakker-tijd en slapen.

In de eerste weken is een baby nog sterk afhankelijk van jullie hulp om te reguleren. Naarmate je baby groeit (richting 8–16 weken), zal hij of zij steeds beter herkennen dat de vaste volgorde betekent dat het tijd is om te slapen.

Het is goed om te weten dat een slaaproutine in deze fase helemaal niet lang hoeft te duren. Sterker nog, bij jonge baby's is **10 tot 15 minuten vaak meer dan voldoende**. Het gaat niet om de duur, maar om de rust en de herhaling.

Hoe ziet een fijne slaaproutine eruit?

Een goede slaaproutine:

- ♥ Is kort en overzichtelijk
- ♥ Bestaat uit rustige, herhaalbare stappen
- ♥ Bouwt geleidelijk af in prikkels
- ♥ Eindigt in de ruimte waar je baby gaat slapen
- ♥ Voelt voor jou ook haalbaar en prettig

Goed om te weten:

- ♥ Vermijd schermen (tv, tablet, telefoon) minimaal één uur voor het slapengaan. Het blauwe licht onderdrukt de natuurlijke aanmaak van melatonine.
- ♥ Wanneer je je baby in bed legt terwijl hij al slaapt, kan de manier waarop je hem neerlegt echt verschil maken. Het is fijn om hierbij een vaste volgorde aan te houden: laat eerst de billetjes het matras raken, daarna de beentjes en breng als laatste het hoofdje rustig omlaag.

Veel ouders leggen hun baby automatisch eerst met het hoofd neer. Daarbij beweegt het hoofdje vaak iets naar achteren. Die kleine kanteling kan een plotselinge prikkel geven aan het evenwichtssysteem. Voor een jonge baby voelt dat als een abrupte verandering, waardoor hij sneller kan schrikken en wakker wordt.



Wakker tijden

Wakkertijden: het ritme van je baby leren begrijpen

Als kersverse ouder kan het soms voelen alsof je continu aan het zoeken bent. Is mijn baby moe? Moet ik hem nu naar bed brengen? Of juist nog even wachten? Juist daarom is het helpend om te begrijpen wat *wakkertijden* zijn en hoe je ze in jouw voordeel kunt gebruiken.

Wat zijn wakkertijden?

De wakkertijd is de periode dat je baby achter elkaar wakker kan zijn vóór hij weer toe is aan slaap. Bij pasgeboren baby's is die periode nog heel kort. Zij brengen het grootste deel van de dag slapend door. Naarmate je baby groeit (richting 8, 12 of 16 weken), neemt de totale slaapbehoefte geleidelijk af en kan hij steeds iets langer wakker blijven.

Die ontwikkeling verloopt stap voor stap. Het is geen sprong, maar een rustige verschuiving. Waar een newborn misschien maar 45–60 minuten wakker kan zijn (inclusief voeden), kan een baby van 3 à 4 maanden vaak al langere wakkertijden aan.

Het juiste slaapmoment

Zowel te vroeg als te laat naar bed brengen kan het inslapen bemoeilijken. Is je baby nog niet moe genoeg, dan mist hij de juiste slaapdruk (de natuurlijke opbouw van vermoeidheid die ontstaat tijdens het wakker zijn en ervoor zorgt dat het lichaam klaar is om te slapen). Hij blijft alert of gaat protesteren. Gebeurt dit vaker, dan kan naar bed gaan onbedoeld een spanningsmoment worden.

Blijft je baby juist te lang wakker, dan kan hij oververmoeid raken. Door de aanmaak van stresshormonen wordt ontspannen moeilijker. Je ziet dan vaak meer huilen, onrustig inslapen of korte dutjes.

Het draait dus om timing: een passend moment waarop je baby voldoende moe is, maar nog niet over zijn grens. Door wakkertijden te combineren met de signalen van jouw baby, leer je dat moment steeds beter herkennen.

In onderstaand schema vind je de **gemiddelde** wakkertijden en slaapuren overdag voor baby's van 0 tot en met 16 weken. Zie dit als een richtlijn, geen vaste regel. Zeker in de eerste maanden kunnen verschillen groot zijn.

Richtlijnen voor slaap en wakkertijden (0–16 weken)

Leeftijd	Gemiddelde nachtslaap	Gemiddelde dagslaap	Richtlijn wakkertijd	Dutjes overdag
0 – 3 weken	± 12 uur	± 5u30	45 – 75 minuten	3 à 4
3 – 6 weken	± 13 uur	± 5 uur	1u15 – 1u30	3 à 4
6 – 9 weken	± 12,5 uur	± 5u15	1u30 – 1u45	3 à 4
9 – 12 weken	± 12,5 uur	± 5 uur	1u30 – 1u45	3 à 4
12 – 16 weken	± 11 – 12 uur	± 4u30	1u30min – 2u	3 à 4



Slaap associatie

Slaapassociaties

Slaapassociaties zijn associaties die jouw baby verbindt aan het moment van inslapen. Dat kan een voeding zijn, zachtjes wiegen, een speentje, of simpelweg jouw nabijheid. Het zijn als het ware herkenningpunten die je baby helpen om de overgang van wakker naar slapen te maken.

Op zichzelf zijn slaapassociaties helemaal niet slecht. In de eerste weken na de geboorte zijn ze juist vaak heel waardevol. Je baby moet nog wennen aan de wereld en heeft jouw hulp nodig om tot rust te komen. **In deze fase is het belangrijkste dát je baby slaapt.** Hoe hij precies in slaap valt, is van ondergeschikt belang. Werkt voeden of wiegen goed? Dan mag je dat zeker blijven doen.

Goed om te weten: jonge baby's kunnen zichzelf nog nauwelijks reguleren. Ze laten huilen in de hoop dat ze zelfstandig in slaap vallen, levert op deze leeftijd meestal weinig op. Dat betekent niet dat elk huiltje direct opgelost moet worden, maar verwacht nog niet dat je baby zichzelf volledig kan kalmeren.

De leeftijd van **12 tot 16 weken** is vaak een geschikt moment om voorzichtig (!) toe te werken naar meer zelfstandigheid bij het inslapen. Heeft je baby een slaapgewoonte waarbij jouw hulp steeds nodig is (ook wel associatieve slaapassociatie genoemd)? Dan kun je deze stap voor stap verminderen. Weet echter dat hoe jonger je baby is, hoe meer tijd en geduld dit proces vraagt.

Je hebt nu de basis om beter te begrijpen wanneer je baby eraan toe kan zijn en waar je op kunt letten. Wil je hier dieper op ingaan, met een concreet en leeftijdsgericht stappenplan dat je begeleidt bij het op een zachte manier afbouwen van slaapassociaties? In mijn uitgebreide slaapgids neem ik je daar stap voor stap in mee.

Merk je dat er een sterke afhankelijkheid is ontstaan? Dan kun je bijvoorbeeld:

- ♥ je baby iets minder diep in slaap laten vallen tijdens de voeding
- ♥ het wiegen geleidelijk inkorten
- ♥ hem slaperig maar nog wakker in bed leggen
- ♥ werken met een vast, rustig en voorspelbaar bedritueel



Voeding

Voeding

In de eerste maanden zijn voeding en slaap onlosmakelijk met elkaar verbonden. Of je nu kiest voor borstvoeding, flesvoeding of een combinatie van beide: elke vorm van voeding kan een liefdevolle en volwaardige basis zijn voor je baby.

Voeding op vaste tijden of op verzoek

Sommige ouders geven voeding op verzoek, anderen kiezen voor vaste tijden. In principe is er niet één bepaalde aanpak het beste. Wel is in sommige situaties een verband tussen slaapproblemen en het geven van voeding op verzoek. Dit komt omdat je in deze gevallen goed moet kunnen inschatten of je baby voeding wil óf iets anders, bijvoorbeeld slaap.

Wanneer bij elk huiltje voeding wordt gegeven, kan het gebeuren dat een baby verspreid over dag en nacht kleine beetjes drinkt zonder efficiënt te voeden. Dat kan invloed hebben op zowel voeding als slaap.

Voeding op vaste momenten kan er juist voor efficiënter drinken en voor jou en je baby zorgen voor meer voorspelbaarheid (bij zowel voeding als slaap).

Honger of behoefte aan troost?

Hoe weet je wat je baby nodig heeft? Een eenvoudige richtlijn:

- ♥ Neemt je baby een paar slokjes en begint daarna weer te huilen? Dan is er vaak behoefte aan troost of nabijheid.
- ♥ Drinkt je baby actief, met duidelijke slikmomenten en een goed leeggedronken borst? Dan is er waarschijnlijk sprake van honger.

Voeding als slaapassociatie

In de eerste weken is het helemaal niet erg als een baby aan de borst of fles in slaap valt. In deze fase is voldoende slaap belangrijker dan hoe een baby in slaap valt.

Rond de leeftijd van 12–16 weken is het verstandig om stap voor stap toe te werken naar zelfstandig inslapen. Wanneer voeding altijd nodig is om in slaap te vallen, kan een baby 's nachts bij ieder wakker moment opnieuw voeding verwachten — terwijl het soms vooral gaat om weer in slaap komen.

Je hebt nu inzicht in hoe voeding en slaap met elkaar samenhangen in deze eerste maanden. Wil je hier dieper op ingaan, met concrete stappen om voeding en slaap op een zachte manier los te koppelen en meer ritme aan te brengen in de dag? In mijn uitgebreide slaapgids neem ik je hier rustig en stap voor stap in mee.



Tot slot

Ik hoop dat deze slaapgids je nieuwe inzichten heeft gegeven en je helpt om met meer rust naar de slaap van je baby te kijken. Juist in de eerste maanden kan het zoeken zijn. Er komt veel op je af, je wilt het graag goed doen en soms kan de onzekerheid of vermoeidheid overweldigend voelen.

Weet dat een stevige slaapbasis vaak begint bij ogenschijnlijk kleine dingen: voorspelbaarheid, passende wakkertijden, een veilige slaapomgeving en een rustig bedritueel. Deze elementen lijken eenvoudig, maar maken in de praktijk een wereld van verschil. Dagelijks spreek ik ouders die verrast zijn hoeveel verbetering er ontstaat wanneer de basis klopt.

Met de inzichten uit deze gids kun je hier al mooie eerste stappen in zetten. Wil je hier meer verdieping in, met praktische voorbeelden, concrete dagschema's per leeftijd en een duidelijk stappenplan dat je helpt om structuur en rust op te bouwen? Voor deze leeftijd heb ik een uitgebreide slaapgids ontwikkeld waarin ik je hier stap voor stap in meeneem.

Mocht je merken dat je behoefte hebt aan persoonlijke begeleiding en op maat gemaakte adviezen, dan help ik je graag verder. Via mijn website bied ik laagdrempelige en betaalbare consulten en trajecten aan, waarbij ik jullie ook na afloop van een consult of traject graag verder help. In verreweg de meeste gevallen ervaren ouders mede hierdoor al binnen enkele dagen duidelijke positieve verandering. Dat geeft niet alleen hun baby meer rust, maar ook henzelf.

Wil je tussendoor meer leren over slaap en ontwikkeling in de eerste maanden? Dan nodig ik je van harte uit om mij te volgen via [Instagram](#). Daar deel ik wekelijks praktische inzichten, uitleg en geruststelling — zodat jij met vertrouwen keuzes kunt maken die passen bij jouw baby en jouw gezin.

Je hoeft het niet alleen te doen. Met de juiste kennis, zachte begeleiding en een beetje geduld ontstaat er stap voor stap meer rust.

Succes!

Mirthe Engelen

info@mirthebabyslaapcoach.nl

0625511177