

# CHECK-LIJST

STARTEN IN DE OPVANG





# WELKE VRAGEN KAN IK STELLEN?

- Hoe ziet de wenperiode eruit? Hoe lang? Mag ik aanwezig zijn ?
- Is er een graduele instap periode?
- Hoe slapen kindjes in de opvang? Worden ze in slaap geholpen?
- Wordt er verwacht dat mijn kindje zelfstandig in slaap valt? Hoe voel ik me daar mee?
- Hoe wordt er omgegaan met emoties?
- Waar slapen kindjes in de opvang? Alleen, in groep? Met lakens & dekens of een slaapzak? Wat mag ik meegeven van thuis of even thuis de geuren laten opnemen?
- Welk ritueel & slaapassociaties worden er gebruikt? Of kan je meegeven van thuis?
- Welke alternatieven zijn er voor borstvoeding? Moet dat op voorhand geoefend worden?



# WAT KAN IK ZELF VOORBEREIDEN?

- Boekje met fotos van de meest dierbare familieleden
- Slaapzakje en/of lakens waar je enkele nachten mee geslapen hebt, of een t-shirt/pijama van jou dat ze dichtbij kunnen houden
- Je kindje laten hechten aan een transitieobject zoals een knuffel/popje/doekje
- Slaapassociaties inlayeren die op de opvang aanvaardbaar zijn
- Ritueel thuis aanpassen met stukjes ritueel van de opvang, als dat mogelijk is (bvb hetzelfde muziekje gebruiken).
- Op voorhand boekjes lezen over de opvang & eventueel fotos + namen tonen van de zorgfiguren. Als jouw kindje al wat ouder is.
- Je kindje's natuurlijk ritme wat aanpassen aan dat van de opvang (vroeger beginnen wakker maken eventueel?)
- Een separatieritueeltje oefenen/inwerken



Vergeet niet dat het de verantwoordelijkheid van de opvang is jouw kindje de nodige veiligheid aan te bieden om in slaap te kunnen vallen. Jij hebt daar helemaal geen grip op. En jij hoeft jouw kindje ook niet (op voorhand) te "trainen".

Het enige dat jij kan doen, is je kindje zo goed mogelijk voorbereiden, wat houvast meegeven van thuis om de separatie te overbruggen, er zelf vertrouwen in hebben, en loslaten. Zoals met andere zorgfiguren moet je erop vertrouwen dat de opvang en jouw kindje hun weg samen zullen vinden.

Succes!

Liefs,

Anouk





*Hey!*

# IK BEN ANOUK

Ik ben de bezielster van The Nurturing Kind. Als baby-led slaap & welzijn expert met een achtergrond in de medische wetenschappen, deel ik informatie over biologische normale baby slaap & hoe je deze slaap natuurlijk kan verbeteren met respect van de hechting van jouw kindje en je eigen intuïtie.



[WWW.THENURTURINGKIND.BE](http://WWW.THENURTURINGKIND.BE)



[@THE\\_NURTURINGKIND](https://www.instagram.com/THENURTURINGKIND)



Deze gids is het eigendom van The Nurturing Kind (c) ) 2023 en wordt beschermd door auteursrechten.  
Het verspreiden, delen, copieren van stukken van, of het geheel van deze gids is verboden, tenzij met schriftelijke toestemming van de auteur.

[www.thenurturingkind.be](http://www.thenurturingkind.be)