

DE LIJST

SLAAPASSOCIATIES



LAYEREN

Slaapassociaties layeren komt neer op nieuwe slaapassociaties toevoegen op de actuele slaapassociaties.

Stel je kindje valt in slaap aan de borst of al wiegend, en je wilt dat ooit gaan veranderen of andere zorgfiguren gaan betrekken, dan kan je er extra associaties aan toevoegen.

Terwijl je voedt/wiegt ga je nieuwe slaapassociaties toevoegen. Je kan dan bijvoorbeeld ook zingen & over het rugje wrijven bijvoorbeeld.

Geef het enkele dagen de tijd om goed met slaap geassocieerd te zijn, alvorens je opnieuw iets gaan veranderen.

Het kan nuttig zijn wat afhankelijke en onafhankelijke slaapassociaties in te werken, zodat je, wanneer dat voor je baby lukt, zelf wat afstand kan nemen.

Gentle reminder: er zijn geen foute slaapassociaties, enkel slaapassociaties die niet (meer) voor jou werken.



AFHANKELIJKE SLAAPASSOCIATIES

Afhankelijke slaapassociaties zijn associaties die van jou afhangen.

Van meest contact naar minst contact lijst ik er enkele op.

- Voeding (aan de borst of de fles)
- Wiegen
- Heen & weer wippen (op een yoga bal bvb)
- Schommelstoel (in de armen)
- Dragen in de armen
- Dragen in de draagzak/draagdoek
- Poepeklopjes
- Over het rugje strelen
- Handje(s) vasthouden
- Naast je baby liggen
- Wandelen in de wandelwagen/wieg
- Autorijden
- Zingen
- Neuriën
- Shht shht shht geluidjes maken (niet om je baby te doen zwijgen, wel als ritmisch rustgevend geluid).

ONAFHANKELIJKE SLAAPASSOCIATIES

Onafhankelijke slaapassociaties zijn associaties die niet van jou afhangen.

- White noise geluid
- Muziekjes
- Tutje, duimzuigen
- Knuffelbeertje
- Knuffeldoekje

Veiligheidstip: Er mogen geen doekjes/knuffels in het bed gelaten worden als je kindje <12 maanden oud is. Je kindje kan er wel mee in slaap vallen onder toezicht, als jij ze daarna ook weer uit het bedje haalt.



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



[@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