

Ina Van Humbeeck

En nu gaan we echt slapen

Vind de haalbare
aanpak die werkt
voor jou en je kind

Lannoo

Inhoudstafel

Inleiding 9

DEEL 1 **Iedereen slaapt**
(uiteindelijk)

HOOFDSTUK 1 De drie pijlers van slaap 15
Het flip-flopsysteem 17

HOOFDSTUK 2 Slaapdruk: moe genoeg zijn 19
Slaapdruk ondersteunen 22
De impact van dutjes, bedtijd en slaapsignalen 27
Uitdagingen bij het opbouwen van slaapdruk 29

HOOFDSTUK 3 Het circadiaanse ritme 37
Het 24-uursritme: de onzichtbare dirigent van het lichaam 37
De ankerpunten van het circadiaanse ritme 39
Het circadiaanse ritme ondersteunen 42

HOOFDSTUK 4 Het zenuwstelsel in rust 54
Het zenuwstelsel ondersteunen 55
Het slaapritueel 60

HOOFDSTUK 5 Onder de oppervlakte 71

DEEL 2 Wat ‘normale slaap’ eigenlijk is (en waarom vergelijken geen zin heeft)

HOOFDSTUK 6	Slaapontwikkeling bij baby's van 0-6 maanden	78
	Baby's slapen als baby's	79
	De rijping van de slaap	82
	Een overactief zenuwstelsel	83
	Het stressraam: de sleutel tot zelfregulatie	86
HOOFDSTUK 7	Slaapontwikkeling bij baby's ouder dan 6 maanden	90
	Objectconstantie en verlatingsangst	92
	Responsief ouderschap	93
	Nieuwe vaardigheden oefenen	95
	Strategieën en gewoontes	96
	Slaapassociaties	98
	Van slaapassociaties naar controlepatronen	119
	Ouderlijke onzekerheid	126
HOOFDSTUK 8	Multidimensionaal model	129
	Aanleg en temperament	132
	Ouderfactoren	137
	Omgevingsfactoren	139
	Medische oorzaken	141

DEEL 3 Samen groeien

HOOFDSTUK 9	Afstand en nabijheid	149
	Het emotionele brein	149
	De cirkel van veiligheid en vertrouwen	151
	Afstand en nabijheid als basis van de slaapontwikkeling	157
HOOFDSTUK 10	Leren slapen	160
	Zelfstandig slapen is een leerproces	160
	Comfortzone, leerzone en alarmzone	161

De zone van de naaste ontwikkeling	162
Elk kind zijn eigen leercurve	164
HOOFDSTUK 11 Jouw rol als ouder	167
Rust, vertrouwen en dezelfde koers varen	167
Containment	171
Stop-wait-listen-respond-methode	174
Ken je eigen grenzen	177
Troosten	180
HOOFDSTUK 12 De ladder van hulp: samen groeien naar zelfstandigheid	187
Hulp afbouwen: in slaap vallen	188
Oefening baart kunst	189
Oefenen in de zone van de naaste ontwikkeling	191

DEEL 4 Aan de slag

HOOFDSTUK 13 Je kent je kind	200
HOOFDSTUK 14 Je kind is er klaar voor	203
Is je kind ouder dan 6 maanden?	203
Zijn er fysieke ongemakken die de slaap verstoren?	204
HOOFDSTUK 15 Jij bent er klaar voor	205
Het is duidelijk waarom je verandering wilt	205
Je bent er emotioneel klaar voor	206
Je gaat niet mee in de woelige zee	207
Je bent een krachtige en liefdevolle ouder die grenzen aangeeft	209
Jullie zijn verbonden	214
HOOFDSTUK 16 Je hebt een plan van aanpak	216
HOOFDSTUK 17 De biologische klok resetten	220
Het dag-nachtritme	220

Dutjes	220
Twee stoorzenders bij het resetten van de biologische klok	221
HOOFDSTUK 18 Het nachtkader reframen	230
Nachtslaap	230
Een troostmethode kiezen	232
Methode van nabijheid	233
Methode van autonomie	240
Nachtvoedingen afbouwen	244
Twee stoorzenders bij de nachtaanpak	250
Vroeg wakker worden	262
HOOFDSTUK 19 Slaapprogressie meten	264
Hoe werkt een slaapdagboek?	265
Hoe ziet slaapprogressie eruit?	265
Nawoord	269
Dankwoord	271
Bronnenlijst	273
Register	277

Inleiding

Je staat alweer naast het bedje van je kind, voor de derde keer deze nacht. Hoe laat het is, heb je niet eens onthouden. Het is alleszins nog donker. Je luistert. Voelt. Probeert in te schatten hoe 'erg' het deze keer zal zijn. Is dit zo opgelost, of begint het hele riedeltje opnieuw? Wiegen, troosten, voeden, neerleggen, weer opstaan. Je hoofd is intussen al drie stappen verder: hoe ga je morgen nog functioneren, hoeveel kun je nog dragen, hoe ga je dit blijven volhouden als het zo blijft verdergaan?

Misschien begonnen de slaapproblemen heel onschuldig. Een fase, dacht je. Er was ook altijd wel iets aan de hand. Een verkoudheid. Een ontwikkelingsprongetje. Meer werkdruk. Te weinig slaap. Het was ook telkens *nét* niet het juiste moment om iets aan de nachten te veranderen. Of het ging even beter, net genoeg om gewoon weer verder te doen.

En ondertussen wordt je kind 8 maanden. 10 maanden. 14 maanden. De nachten blijven gebroken. Misschien zijn jullie intussen een perfect geoliede nachtelijke machine: flesjes klaar, taken verdeeld, iedereen weet exact wat hij moet doen zodra jullie kind huilt. Maar de impact van gebroken nachten sluipt ongemerkt je leven binnen. De zorg verschuift. Avonden samen verdwijnen. Gesprekken worden korter. Irritaties nemen toe. Genieten van het ouderschap wordt een opgave. De stress rond slaap nestelt zich langzaam in huis. Wat gaan de nachten brengen?

Je wilt het goed doen, nabij blijven, afgestemd zijn. Laten huilen voelt niet juist, maar je weet ook niet meer wat dan *wél* werkt. En ondertussen voel je hoe de vermoeidheid je langzaam leegzuigt. Want wat begon als een fase, duurt nu al maanden.

Je leest dit boek waarschijnlijk omdat je je in één of meerdere van deze situaties herkent:

- ▶ Je kind wordt 's nachts vaak wakker en haalt geen langere blokken slaap.

- ▶ Je kind valt alleen met jouw hulp in slaap en aanvaardt 's nachts alleen jouw nabijheid.
- ▶ Je kreeg al talloze adviezen maar niets lijkt echt te passen bij het temperament van jouw kind.
- ▶ Je dacht dat jullie er bijna waren maar een terugval haalde alles weer onderuit.
- ▶ Je merkt hoe slaapttekort doorweegt op je lichaam, je mentale draagkracht, je relatie en je werk.
- ▶ Je verlangt naar rust in je gezin.
- ▶ Je wilt nabij blijven zonder gewoontes te creëren die je maanden moet volhouden.
- ▶ Je wilt als ouder meer grip en houvast op de situatie krijgen zonder hard of rigide te worden.
- ▶ Je voelt dat het tijd is dat iedereen meer slaapt – jullie kind én jullie.

Dit boek is voor ouders van jonge kinderen tussen ongeveer 6 en 18 maanden voor wie slapen niet 'vanzelf' lijkt te gaan. Voor ouders die voelen dat de nachten te zwaar beginnen te wegen, of die willen bijsturen vóór het helemaal escaleert.

Of je nu al maanden aan het ploeteren bent of vooral wilt voorkomen dat het zover komt: je bent hier op de juiste plek als je zoekt naar rust, houvast en een aanpak die klopt voor jouw gezin.

In dit boek lees je persoonlijke verhalen van andere ouders. Ouders die telden hoeveel ze keer ze 's nachts al waren opgestaan. Die dachten dat het aan hen lag. Ouders die zich schaamden om de keuzes die ze maakten om het stil te krijgen. Maar ook ouders die langzaamaan hun vertrouwen terugvonden. Om de privacy van de gezinnen te beschermen zijn alle details en namen aangepast, maar de situaties zijn waar gebeurd.

De verhalen tonen hoe complex nachten kunnen voelen, ook als je alles 'juist' probeert te doen. En ze dragen een belangrijke boodschap uit: je ben niet alleen. Je bent niet de enige die worstelt en het is niet gek om dit zwaar te vinden. Als je hulp en ondersteuning zoekt, betekent dat niet dat je gefaald hebt.

Je zult in dit boek geen snelle beloftes of strakke schema's vinden. Er bestaat geen gouden formule die voor elk kind werkt. Elk kind heeft

een eigen ritme en reageert anders op prikkels. Maar dat betekent niet dat jij het allemaal zelf moet uitzoeken. Wat ik je wel meegeef, zijn richting, inzicht en een plan dat je kunt volhouden. Een manier om opnieuw actief met slaap aan de slag te gaan, in plaats van het alleen maar te ondergaan.

Slaap is geen vaardigheid die je kunt afdwingen of sturen. Je kind in slaap 'doen' vallen is simpelweg niet mogelijk. Wat je als ouder wél kunt doen is de omstandigheden voor goede slaap optimaliseren. En dan heb ik het niet alleen over het moment waarop het tijd is om naar bed te gaan. Ook wat er *overdag* gebeurt is belangrijk. Hoe de dag van je kindje verloopt, hoeveel spanning of ontspanning er is, hoeveel rust en drukte elkaar afwisselen, weerspiegelt zich in de nacht.

Mijn doel is om je inzicht te geven in hoe slaap biologisch werkt, waarom het soms vastloopt en hoe je de nachtrust van je kindje kunt ondersteunen. Ik schets ook hoe slaap samenhangt met ontwikkeling en temperament en geef je concrete handvatten om je baby beter tot rust te brengen.

Ik wil je beter doen begrijpen wat er speelt bij je kind en hoe je stap voor stap meer grip kunt krijgen op jullie slaapsituatie. Met dit boek hoop ik je rust en (h)erkenning te brengen. Zodat je je minder alleen voelt en je de ouder kunt zijn die je wilt zijn.

DEEL 1

Iedereen slaapt

(uiteindelijk)

De drie pijlers van slaap

In de afgelopen twintig jaar heeft de wetenschap onthuld dat slaap een biologische noodzaak is. Net zo fundamenteel als ademen of eten.

Meer dan 17.000 studies tonen aan hoe diepe slaap ingrijpt op vrijwel elk systeem in ons lichaam. Slaaptekort normaliseren – ‘ik kan wel functioneren met weinig slaap’ – is simpelweg nooit oké. Een goede nachtrust maakt ons niet alleen gezonder, maar ook slimmer, emotioneel stabiel, creatiever en zelfs aantrekkelijker. Ze helpt ons gewicht te reguleren, verhoogt onze stressbestendigheid en verbetert onze prestaties, zowel mentaal als fysiek.

Te weinig slaap (ook al is het maar een beetje) zet een lichaam en brein onder constante druk. Het immuunsysteem verzwakt, waardoor infecties vrij spel krijgen. De kans op bepaalde vormen van kanker stijgt aanzienlijk. Ons hart en onze bloedvaten lijden mee: de eerste stappen richting hoge bloeddruk, hartfalen en beroertes worden vaak 's nachts gezet – of net níét gezet, door een gebrek aan slaap.

Ook onze mentale gezondheid ontsnapt er niet aan. Een verstoorde slaap draagt bij aan depressie, angststoornissen en emotionele onregeling. Slaapgebrek maakt ons niet alleen trager en prikkelbaarder, maar ook kwetsbaarder.

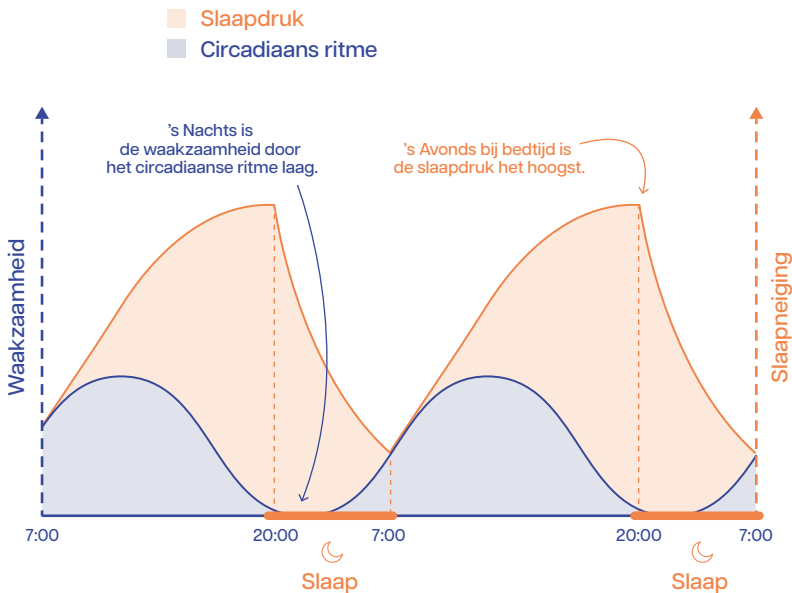
Er bestaat een volledig natuurlijk ‘middel’ dat dit alles kan voorkomen, herstellen en versterken – elke nacht opnieuw. Het is gratis, overal beschikbaar en wetenschappelijk gezien goed onderbouwd. Juist, het is slaap.

Wie slaap serieus neemt, beschikt dus over een van de krachtigste hefboomen om zijn leven te veranderen.

Waarschijnlijk lees je dit boek niet om uit te zoeken hoe je zélf vlot in slaap valt, maar gaat het je eerder om je jongste huisgenoten. Zodra je aankondigt dat je een kindje verwacht, is het thema daar al: 'Oei, gedaan met de rust!' Er zijn maar weinig onderwerpen waar jonge ouders het onderling vaker over hebben dan slaap, moeilijke nachten en de aan bijgeloof grenzende tussenstappen en constructies die ze inzetten om toch aan dat middagdutje toe te komen.

Gelukkig kan ik je geruststellen: iedereen slaapt (uiteindelijk), ook jouw kind. Om een eerste stap te zetten richting betere nachten helpt het om te begrijpen hoe het biologische slaapsysteem van je kind werkt en welke drie pijlers daarin cruciaal zijn:

- 1. Voldoende slaapdruk** (het S-proces): de homeostatische slaapdruk houdt in dat de neiging tot inslapen stijgt naarmate je langer wakker en actief bent. In de avond is de slaapdruk het hoogst. Hoe langer je wakker bent geweest, hoe hoger die druk wordt en hoe slaperiger jij je voelt. Tijdens de slaap neemt die druk weer af. Bij jonge kinderen bouwt deze slaapdruk sneller op dan bij volwassenen.
- 2. Het circadiaanse ritme (het C-proces):** dit C-proces staat voor onze interne biologische klok. Deze klok zorgt voor een cyclisch dag-nachtritme, waardoor je op bepaalde, regelmatige tijden moe



Figuur 1. De slaapdruk en het circadiaanse ritme zorgen er samen voor dat je 's nachts kunt slapen.

bent ('s avonds en 's nachts) of juist wakker en alert (overdag). Dit proces wordt vooral gestuurd door licht en donker en volgt een ritme van ongeveer 24 uur.

- 3. Een zenuwstelsel in rust:** het lichaam van je kind is in een ontspannen staat en de prikkelbalans is in evenwicht.

Het sleutelmoment van slaap zit hem in het samenspel tussen de slaapdruk en het circadiaanse ritme. Dan krijgt het lichaam een duidelijk signaal: *nu is het tijd om te slapen*. We zien nu dat wanneer de slaapdruk hoog is en de waakzaamheid laag is, je snel in slaap kunt vallen, op voorwaarde dat je lichaam ontspannen is. Wanneer de slaapdruk na een nacht slapen goed is afgenomen, de biologische klok op de 'dagstand' staat (je hoofd 'weet' dat het ochtend is) en de waakzaamheid stijgt, sta je gemakkelijk op en kun je aan de dag beginnen.

Het flip-flopsysteem

Onze hersenen schakelen tussen twee toestanden: slapen en waken. Een 'tussenin'-modus is er niet. Om te vermijden dat we in een halfslaperige toestand blijven hangen onderdrukken onze waakneuronen en slaapneuronen elkaar. Dit mechanisme wordt ook het 'flip-flopsysteem' (Saper, 2001) genoemd. Het werkt als een schakelaar: wanneer de slaapdruk na een lange dag oploopt, schakelt je lichaam de waakneuronen uit en val je snel in een diepe slaap. Die overgang verloopt verrassend snel en stabiel, alsof iemand een lichtknop uitschakelt. Je slaapdruk en je interne biologische klok bepalen samen wanneer die schakelaar precies wordt omgezet. De overgang gebeurt pas wanneer de slaapbevorderende signalen sterk genoeg zijn om de wakkere hersenactiviteit te overstemmen. Dit proces kun je niet afdwingen. Dat verklaart waarom je kind soms comfortabel in bed ligt en toch niet in slaap valt. Zijn lichaam kan nog niet 'omschakelen' omdat de waaksignalen nog te actief zijn.



Ik leg **Alma** (1 jaar) in bed, maar ze is erg hyper: ze gaat staan, springt op en neer en verkent alle randen van het bed. Wanneer ik haar wil neerleggen, raakt ze overstuur, dus geef ik haar eerst wat meer ruimte. Ik blijf rustig naast het bed zitten, tik af en toe op de matras en herhaal zacht: 'Tijd om te slapen'. Na een tijdje pakt ze haar fopspeen

(die ze eerder had weggegooid) en gaat liggen. Ze gaat nog kort rechtop zitten, maar valt dan plotseling rustig in slaap.



Na 120 ml melk leg ik **Margot** (10 maanden) in bed. Ze draait meteen op haar buik met haar knuffel, maar zit na vijf minuten weer rechtop en gooit haar fopspeen weg. Ze is boos, roept en gaat rechtop staan. Rustig tegen haar praten, liedjes zingen en mijn hand aanbieden helpen niet. Plotseling kalmeert ze, gaat liggen en valt in slaap.

Vertrouw op dit oeroude, biologische systeem en geef de natuurlijke mechanismen de ruimte om hun werk te doen. Het is niet jouw taak als ouder om je kindje in slaap te *krijgen*. Verschuif je intentie van 'troosten tot in slaap vallen' naar 'troosten tot rust'. Vanuit die staat van diepe rust krijgt het slaapsysteem de gelegenheid om op een natuurlijke manier over te gaan naar slaap. Zo help jij het flip-flopsysteem te activeren en valt je kind vanzelf in slaap, zonder dat jij iets hoeft te forceren. Dit inzicht kan een enorme druk van je schouders nemen. En dat betekent dan weer meer rust voor iedereen.



Figuur 20. De ladder van hulp bij slaap

Bron: gebaseerd op de ladder van hulp bij slaap van Isabel De Grootte en Charlotte van Beveren (UZ Gent)

De ladder van hulp: samen groeien naar zelfstandigheid

Er zijn veel manieren om je kind te ondersteunen bij het in slaap vallen. Welke aanpak je ook kiest, uiteindelijk werk je altijd in dezelfde richting: de natuurlijke drive naar een zelfstandige slaapontwikkeling ondersteunen. Je kunt dat proces voorstellen als een ladder van hulp (zie figuur 20).

Naarmate je kind ouder wordt, klimt hij stap voor stap verder op de ladder. Sommige kinderen zetten die stappen sneller, andere hebben wat meer tijd nodig. Elk kind bereikt zijn slaapmijlpalen wanneer het er klaar voor is. Soms is het nodig om een stap terug te zetten – bijvoorbeeld bij ziekte, een ziekenhuisopname, reflux, een ontwikkelings-sprong of verlatingsangst. Dat hoort er allemaal bij. Extra troost of nabijheid in zo'n periode doet géén afbreuk aan wat je kind al geleerd heeft, integendeel. Door die veiligheid opnieuw te voelen, krijgt je kind de moed om later weer een volgende stap te zetten in zelfstandigheid. Als een kind zich veilig voelt, durft het opnieuw te oefenen.

's Nachts is het belangrijk om bewust te luisteren en te observeren welke hulp je kind precies nodig heeft. Soms vraagt dat om veel nabijheid en troost, soms juist om iets minder. Je hoeft niet meteen je volledige arsenaal aan hulpmiddelen in te zetten. Probeer te ontdekken welke vorm van steun *nét* genoeg is – geruststellend, maar ook een beetje uitdagend,

zodat je kind kan oefenen en groeien in zelfstandigheid. Je zoekt telkens naar de juiste balans tussen verbondenheid en autonomie. Door samen met je kindje te oefenen binnen de leerzone – het stukje waarin je kind nog iets kan leren met jouw steun – help je het stap voor stap de ladder van hulp op te klimmen. Je biedt een tussenstap aan tussen wat je baby al kan en wat hij zou kunnen met jouw begeleiding. Zo vermijd je dat je te veel vraagt, maar ook dat je te weinig uitdaging biedt.

Het is een proces waarbij je samen voortdurend zoekt naar afstemming. Tijdens het oefenen blijf je steeds kijken en voelen: *Wat kan mijn kind aan op dit moment? Waar is hij klaar voor? En wat kan ik doen om spanning of stress op te vangen?*

Hulp afbouwen: in slaap vallen

De ladder van hulp is een krachtig hulpmiddel om precies die ondersteuning te bieden die nodig is, zonder meer hulp te geven dan noodzakelijk. Onderaan de ladder bied je veel hulp aan – je kind in slaap wiegen, sussen, voeden, dragen of een combinatie daarvan. Een baby heeft een enorme behoefte aan zintuiglijke ondersteuning. Het is dan ook heel normaal dat je baby veel bij jou wil zijn – slapend op jouw borst (een contactdutje) of dicht bij jou in de co-sleeper, waar hij jouw ademhaling hoort en jouw nabijheid voelt. Dat is ook precies wat een baby nodig heeft die eerste zes maanden.

Je doorloopt samen de ladder van hulp waarbij je evolueert van je kind in slaap helpen en slapend in bed leggen naar je kind dat zelfstandig die overgave naar slaap maakt in zijn bed. Ga je voor een strategie, dan moet je deze wel voorspelbaar aanbieden gedurende een periode van twee à drie weken.

Na verloop van tijd zal je kind vaker in een eigen bed slapen. Ook dan blijft het belangrijk om die overgang zacht en ondersteunend te maken. Je kunt je baby eerst goed vasthouden, wiegen en geruststellen tot hij zich helemaal ontspant. Die nabijheid, het zachte ritme van je bewegingen en de fysieke aanraking helpen het zenuwstelsel tot rust te komen.



TIP Merk je dat je kind zich niet meer makkelijk in slaap laat wiegen? Vanaf de leeftijd van 6-8 maanden is de saai, liefdevolle, neutrale en begrenzende knuffel een goed

alternatief. Deze knuffel brengt rust en je kunt eventuele emoties zo goed opvangen. Je kunt er wat extra bij bewegen en door de benen gaan, dat zal je kind niet overstimuleren.

Wanneer je jouw baby in bed legt, kun je in die eerste oefenfase meer begrenzing geven. Bij jonge baby's helpt diepe, constante druk op de borst of het vasthouden van de handjes om de mororeflex (schrikreflex) te dempen. Bij baby's ouder dan 6 maanden is die reflex grotendeels verdwenen, maar blijft het gevoel van zachte, stevige begrenzing waardevol. Het geeft je kind een signaal van veiligheid en houvast, waardoor stress en onrust verminderen en het makkelijker tot rust kan komen. Met een zachte hand diepe druk op de borst plaatsen of je kind comfortabel strakker instoppen met een lakentje kan daarbij een geruststellende ondersteuning bieden. Je kunt de druk op zijn borst met je handen ook gradueel verminderen (van 100% naar 80% enzovoort) om te vermijden dat je kind terug wakker schiet wanneer je hand plots weg is.

Oefening baart kunst

Als jij het tempo van jouw kind volgt, worden de spanning en de stress van het oefenen voldoende gebufferd. Je oefent net zolang tot jullie samen helemaal in dat relationele troostproces gezakt zijn.

Hieronder vind je een uitgewerkt voorbeeld van hoe je de ladder van hulp kunt toepassen. In acht stappen wordt duidelijk hoe je kunt schakelen van volledige co-regulatie – waarbij je je baby uit bed haalt, helemaal in slaap helpt en vervolgens slapend weer teruglegt – naar een stapsgewijze afbouw van je hulp, waarbij uiteindelijk een korte troost in de kamer voldoende is. Je start precies daar waar jouw ondersteuning aansluit bij de zone van naaste ontwikkeling van je kind.

- ▶ Je kind oppakken, saaie en liefdevolle begrenzende knuffel, even rondwandelen, wiegen, tot rust helpen, gaan zitten (10-15 minuten), helemaal in slaap en dan in bedje.
- ▶ Je kind oppakken, saaie en liefdevolle begrenzende knuffel, even rondwandelen, tot rust helpen, gaan zitten (10-15 minuten), helemaal in slaap en dan in bedje.
- ▶ Je kind oppakken, saaie en liefdevolle begrenzende knuffel, even rondwandelen, tot rust helpen, blijven staan (1-2 minuten), helemaal in slaap en dan in bedje.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Eindredactie: Nicolette Boskaljon

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026 en Ina Van Humbeeck

D/2026/45/381 - ISBN 978 90 599 6844 8 - NUR 854

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.