


Stephanie Molenaar



*Baby in een*  
**droomritme**  
Lekker slapen zonder huilen

 Mooie woorden...

*Ik wil je graag danken voor het boek. Ik ben zelf arts, moeder van twee dochters en heb erg veel aan je boek en websites gehad. Met alle onzekerheid en de weinige nachtrust heb jij met jouw boeken en websites de vicieuze cirkel mede doorbroken. Mijn dank en complimenten.*

*Na weken aanmodderen met onze niet slapende baby, slaapt hij nu dankzij jouw boek als een roosje in zijn eigen wiegje, uren achter elkaar. En dat binnen een week! We hebben onze rust weer terug in huis.*

*We zijn nu twee weken met het plan bezig en we weten niet wat we meemaken, wat een verschil! Echt onze redding, want ik zag het echt even niet meer zitten. Dankjewel daarvoor.*

*Jouw boek zou verplichte literatuur moeten zijn voor iedereen die (vaktechnisch) met baby's te maken heeft. En voor alle toekomstige ouders! Dank voor het delen van je ervaring en wijsheid, ik zou je bijna opgeven voor de Nobelprijs ;-)*

*Volgen van het boek heeft bij ons echt voor een omslag gezorgd. Het was wel even een week echt investeren, maar inmiddels slaapt zoon (nu 4 maand oud) overdag geweldig goed in zijn eigen bedje. Hij is nu vrijwel de hele dag ontzettend vrolijk, want hij is merkbaar uitgerust. Ik ben groot fan van het boek en ik ben de schrijfster ontzettend dankbaar!*

*Fijn boek, de 'lieve toon' sprak mij aan. Heel praktisch, veel praktijkvoorbeelden, leest lekker weg. Ook fijne overzichtspagina's tussendoor met in een oogopslag de samenvatting van baby's kenmerken per leeftijd. Ik heb er veel aan bij het vinden van een ritme op een 'lieve manier'.*

## **Baby in een droomritme (soft & hardcover)**

1e druk:	Januari 2009	12e druk - geheel herzien:	April 2016
2e druk:	Januari 2010	13e druk:	Oktober 2016
3e druk:	Januari 2011	14e druk:	September 2017
4e druk:	Juni 2011	15e druk - geheel herzien:	Oktober 2018
5e druk:	Januari 2012	16e druk:	Maart 2019
6e druk:	Juni 2012	17e druk:	Oktober 2019
7e druk - geheel herzien:	Augustus 2012	18e druk:	Juli 2020
8e druk:	April 2013	19e druk:	Maart 2021
9e druk:	Januari 2014	20e druk:	Oktober 2021
10e druk:	September 2014	21e druk:	December 2022
11e druk:	Augustus 2015	e-book:	Oktober 2024

ISBN:	978-94-90023-18-8
Omslagontwerp:	Stephanie Molenaar
Omslagbeeld:	Canva.com
Omslaglogo:	Concept Online
Vormgeving:	Stephanie Molenaar
Uitvoering:	Het Ontwerploket
Tekstcorrectie:	Emily Bakema

### **© Stephanie Molenaar**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van auteur en uitgever.

---

Dit boek is geschreven ter informatie en bevat ervaringen van vrouwen, input van deskundigen, meningen van 'echte mensen' en instanties en onderzoeksuitkomsten. Auteur en uitgever wijzen elke aansprakelijkheid af voor individuele toepassingen van in dit boek beschreven methoden of adviezen. Dit boek poogt niet medisch advies te vervangen. **Raadpleeg altijd een arts of andere deskundige** als je baby onrustig blijft.

---

# VOORWOORD

---

Een droombaby, dat is wat we allemaal willen. Hoe blij je ook bent met de komst van je kleintje, er komen donderwolven overdrijven als onrust zijn intrede doet. De zorgen, de vermoeidheid, de wanhoop als niets lijkt te helpen, het idee er soms alleen voor te staan. Het gevoel van 'waarom gebeurt mij dit'. Ik ken het; tot drie keer toe kreeg ik een onrustige baby in mijn armen. Toen ik de tweede keer bij zorgverleners weer tegen dezelfde muren opliep werd ik boos: het had net zo rampzalig kunnen verlopen als de eerste keer (negen maanden huilen), ware het niet voor mijn eigen ervaring. Mijn boosheid van toen is omgeslagen in daadkracht. Het is mijn missie geworden om de onrustige baby op de kaart te zetten, ervoor te zorgen dat baby en mama serieus worden genomen en snel worden geholpen. Dat mama's niet worden gezien als een pantoffeldiertje, maar zelf de handvatten krijgen om de onrust te verhelpen. Puur en alleen omdat ik het verdriet, het gevecht en de onmacht een ander wil besparen. Ik heb bij mijn tweede dochtertje gemerkt in hoeverre ervaring en kennis een wezenlijk verschil kunnen maken. Een verschil van zes weken of negen maanden huilen.

*Het is een wereld van verschil.*

Toen ik dit boek schreef in 2008, telde Nederland één boek over regelmaat en inbakeren, mét gecontroleerd huilen. Als 'gevoelsmama' voelde dit voor mij niet goed. Ik dook de internationale literatuur in en ontwikkelde een aanpak met gevoel en zonder tranen. Toen Baby in een ritme voor het eerst verscheen, in januari 2009, was het een vreemde eend in de bijt. Hoewel ik in die tijd op veel verzet stuitte, vond ik altijd steun bij de vele moeders die een zucht der verlichting slaakten in mijn mailbox, omdat ze in mijn methode een aanpak hadden gevonden die werkte en waarbij huilen niet nodig was. De praktijk is waar het mij altijd om gaat: mama aan het roer. Dat maakt dit boek en de aanpak zo anders: ik heb zelf ervaren wat het is om een onrustige baby te hebben. Dat is heel wat anders dan

erover lezen, leren en prediken. Of iets werkt of niet werkt ondervind je immers pas in het echte leven. Onderzoeken, informatie en andere bronnen funderen, maar zijn nooit leidend. Dat de aanpak werkt, heeft de praktijk meer dan bewezen.

Bij het herschrijven van Baby in een ritme, in het voorjaar van 2012, was er al een heel ander onrustlandschap in Nederland. Gelukkig! Zo zijn er meer regelmaatmethoden in vertalingen op de markt gekomen, zodat moeders kunnen lezen dat niet één methode (die van het Consultatiebureau) per se de beste is. Het 'laten huilen' lag onder vuur. In de tussentijd heb ik zelf ook niet stil gezeten. Research voor mijn vijfde boek en mijn derde dochtertje gaven me nieuwe kennis en ervaring welke ik ook in Baby in een ritme wilde verwerken.

*Wat er daarna gebeurde had ik nooit durven dromen.*

Baby in een droomritme werd het best verkopende Nederlandse boek in deze categorie. Droomritme werd een methode en anderen gingen het boek aanbevelen. En nu, in september 2018, schrijf ik de opleiding tot Droomritme Coach, op veler verzoek. Zodat niet alleen ik, maar ook anderen deze methode kunnen inzetten om zoveel mogelijk baby's heerlijk te laten slapen, zonder traantjes. Ik hoop dat je handvatten vindt in dit boek, om de donderwolk snel te verdrijven en de roze of blauwe wolk te ontvangen. Het lijkt allemaal misschien veel en overweldigend, maar het belangrijkste is: wees rustig, doe alles elke dag hetzelfde en vaar blind op je gevoel.

*En geloof me: het komt echt allemaal goed.*

*Stephanie*   
AUTEUR | SLAAPDESKUNDIGE

# INHOUD

<b>VOORWOORD</b>	<b>6</b>
<b>INHOUD</b>	<b>8</b>

---

## DEEL 1: DE BASIS

<b>1. ONRUSTIGE BABY</b>	<b>12</b>
Kenmerken van onrust	13
Huilen	17
Oorzaken van onrust en huilen	21
Baby's in een hokje	34
In 't kort: De onrustige baby	40

---

<b>2. SLAPEN</b>	<b>42</b>
Slaap, kindje slaap	43
Slaapradartjes	45
Een baby in dromenland	53
Slaapboosters	61
In 't kort: Slapen	67

---

## DEEL 2: WERKEN AAN SLAAP EN ONRUST

<b>3. HULPMIDDELEN</b>	<b>70</b>
Rust en regelmaat	72
Rituelen en onafhankelijke slaapassociaties	76
Troosten	77
Inbakeren	81
In 't kort: Hulpmiddelen	94

---

<b>4. SLAAPTRAININGEN</b>	<b>96</b>
Slaaptrainingen: Welke methodes zijn er?	97
Welke opvoeding past bij je?	106
Wel of niet laten huilen?	108
In 't kort: Slaaptrainingen	116

---

## DEEL 3: DROOMPLAN

<b>5. DROOMPLAN</b>	<b>120</b>
Droomplan in een notendop	122
Pasgeboren - 2 weken	127
0-2 maanden	131
2-4 maanden	139
4-6 maanden	148
6-8 maanden	157
8-12 maanden	165
De dreumes	175
In 't kort: Droomplan	177

---

<b>6. BEREN OP DE WEG</b>	<b>180</b>
Slaapproblemen	182
Nachtelijk waken	185
Voeding stoort het slapen	186
Ritme	187
Huilen	189
Mamatwijfel	191
Omgaan met een onrustige baby	193
In 't kort: Beren op de weg	196

---

## DEEL 4: GOOD THINGS TAKE TIME

<b>MIJN VERHAAL</b>	<b>198</b>
<b>BRONNEN</b>	<b>202</b>
<b>EERDER VERSCHENEN</b>	<b>204</b>

---

---

## IN 'T KORT: DE ONRUSTIGE BABY

---

Om van je baby een droombaby te maken is het belangrijk eerst te achterhalen wat hem onrustig maakt. Pas als de oorzaak van de onrust duidelijk is, kun je werken aan een goed ritme.

*Symptomen van onrust zijn:*

- Veel huilen;
- Moeilijk te troosten;
- Onrustig gedrag;
- Overactief;
- Snel ontevreden;
- Emoties wisselen snel;
- Korte slaapjes of niet slapen;
- De onrust wordt erger naarmate de dag vordert;
- De onrust wordt erger;
- Overstrekken;
- Beweeglijk met armpjes;
- Erg gespannen;
- Darmkrampjes;
- Spugen;
- Slecht of onrustig drinken;
- Gevoelig voor prikkels;
- Moeizame ontlasting, veel scheetjes;
- Wil vaak alleen bij de ouders slapen.

Eén van de belangrijkste kenmerken van onrust is huilen. Het huilen bij een baby neemt toe tot de zesde week, dan zal je baby gemiddeld twee uur per dag huilen. Het idee is dat baby's de eerste maanden meer huilen omdat ze simpelweg nog niet 'af' zijn. Baby's die daarnaast nog een 'onderliggend leed' hebben zullen er nog een schepje bovenop doen.



Baby's kunnen onrustig zijn om verschillende redenen. Normaal is:

- Het warm of koud hebben;
- Een boertje dat dwars zit;
- Honger;
- Geborgenheid zoeken;
- Een vieze luier hebben;
- Moe of overprikkeld zijn.

Minder normale redenen voor onrust en huilen zijn:

- Buikkrampjes;
- Gevoelig maagje;
- Obstipatie;
- Spruw;
- Ziekte;
- Andere oorzaken.

Niet normale oorzaken voor onrust en huilen zijn:

- Trauma;
- Reflux;
- Koemelkallergie;
- Gewoon veel huilen.

Het volgen van een ritme heeft altijd zin. Het is alleen de vraag of je baby er rustig van wordt. Een baby met pijn, met een onderliggend leed, zal niet rustig worden doordat je de activiteiten van de dag voorspelbaar maakt. Daarvoor moet eerst de pijn verdwijnen. Is er geen onderliggend leed, dan heeft het volgen van een ritme extra veel zin. Sterker nog: het zal de methode zijn om van je baby een ideale baby te maken.

---

## 2. SLAPEN

---

♥ *Leer de kunst van het zelf slapen*

In het vorige deel heb je kunnen lezen wat de kenmerken van onrust zijn: wat maakt je baby onrustig? Door te achterhalen wat de oorzaak is van zijn onrust, kun je je baby helpen. Als onderliggend leed, zoals een allergie of reflux, onder behandeling of niet aanwezig is, kun je werken aan een ritme. Door de dag voorspelbaar in te delen zorg je ervoor dat je baby zich geborgen voelt en aan voldoende slaap toekomt. Hoe kom je tot een goed ritme? Om dat te weten is het belangrijk eerst te kijken naar de slaap. Want goed slapen is het uiteindelijke doel van een ritme. Goed slapen is zo makkelijk niet, het moet echt worden geleerd. Baby's slapen niet vanzelf goed en lang, jij zult ze de weg naar dromenland moeten wijzen.



EEN BRITS ONDERZOEK LIET ZIEN DAT OUDERS MAAR LIEFST TWEE MAANDEN SLAAP INLEVEREN GEDURENDE HET EERSTE JAAR MET HUN BABY. VAN DEZE OUDERS WORDT 38 PROCENT 'S NACHTS NOG STEEDS GEWEKT ALS EEN BABY EEN DREUMES IS GEWORDEN.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Baby Sleep Solutions, Hollie Smith - Netmums

---

# 5. DROOMPLAN

---



**Het is tijd om aan de slag te gaan. Alle kennis heb je inmiddels in huis. Wat maakt goed slapen? Waar doet je baby dit het beste nu en straks? Welke hulpmiddelen kun je gebruiken? Hoe kun je troosten en werken aan slaap? Waarom? Omdat het niet vanzelf beter gaat. Maar van één en één twee maken is in theorie altijd makkelijker dan in de praktijk. Welke weg kies je? En hoe pak je dit nu allemaal samen?**

In het Droomplan vallen alle puzzelstukjes op zijn plek. Het is een unieke en bewezen aanpak om je baby zonder tranen in een ritme te krijgen. Met oog voor alles wat belangrijk is voor kleine ukjes, zoals voeding, hechting en troosten. Zonder traantjes, maar mét een regelmaat. Waarom zou je immers kiezen? Waarom niet gewoon het beste van iedere methode nemen? Het Droomplan is een symbiose tussen theorie en praktijk, gestoeld op alle informatie die voorhanden is, de ervaring van Nederlandse moeders en de resultaten van de uitgebreide praktijktesten. Dat maakt het zeer werkzaam en effectief.

Speerpunt bij dit Droomplan is dat geen baby gelijk is. Er zit immers nogal een verschil tussen een baby van zes weken of zes maanden oud. Bij de tweede stap, timing, wordt daarom uitgegaan van een ritme dat past bij de leeftijd van je baby. Zo kun je gebruik maken van die biologische klokjes, terwijl je ze ook instelt. Bij de derde stap, werken aan de slaapassociaties, is het uitgangspunt om je baby niet te laten huilen, zodat hij goed kan hechten en zich veilig voelt. Hier is de structuur van de methode van gecontroleerd huilen aan toegevoegd, rust en regelmaat dus. Niet dat rigide schema's het antwoord zijn, want het natuurlijke ritme en de

signalen van je baby moeten voorop staan, maar regelmaat brengt wel rust. Dat is dan ook stap 4, de hulpmiddelen om je baby op tijd, zo goed als wakker in eigen bed te krijgen en te helpen langer te slapen dan een hazenslaapje. Zo krijg je een aanpak zonder tranen en met regelmaat, op maat voor iedere baby.

In het volgende deel wordt het Droomplan beschreven. Eerst vind je de aanpak in een notendop, gevolgd door een uitwerking van het Droomplan per leeftijdscategorie. Om je op weg te helpen zijn er ook voorbeeldritmes opgenomen. Let wel: deze voorbeelden zijn ideaalplaatjes. Je werkt er dus naar toe. Loop je tegen problemen aan? Bij het hoofdstuk 'Beren op de weg' vind je je antwoord. Oordeel echter niet te snel. Het veranderen van een gewoonte kost nu eenmaal tijd. Gemiddeld een maand. Dat wil niet zeggen dat je dan pas verschil ziet: het duurt veelal een week eer een oud ritme is ontwend. Dan nog een week om een nieuw ritme te gewinnen en dan nog een week om het te laten bekliven. Van belang is hier ook de leeftijd van je kleintje. Start je met het werken aan slapen in een moeilijke leeftijdsfase, dan zul je kleinere stapjes moeten nemen en soms zelfs achteruitgang in plaats van vooruitgang boeken. Zet evenwel door, soms mag je eerst zaaien om straks te oogsten. Start je echter in een goede leeftijdsfase, dan zie je redelijk snel resultaat. Tot slot: probeer niet te starten rondom een slaapregressie. Het is dan turbulent genoeg. Deze regressies vind je op de leeftijd van vier, acht, twaalf en achttien maanden en duren zo'n zes weken.

# DROOMPLAN IN EEN NOTENDOP

---

Een **TOP RITME** bestaat uit:



## **Troosten**

- Troost bij huilen: een overdosis mag. Probeer je baby weer neer te leggen als hij rustig is. Pak hem weer op als hij onrustig is. Duurt dit te lang? Dan liever slapen in de wandelwagen. Gebruik de troostvolgorde en -technieken.



## **Onrust in balans krijgen**

- Onruststokers wil je in het vizier én als nodig behandeld hebben. Mét onrust is slapen moeizaam. Staak je pogingen tijdelijk als het om 'normale' stoorzenders gaat en je baby er veel last van heeft, zoals doorkomende tandjes.



## **Pas aan**

- Verkort de wakkertijd als het voorafgaande slaapje kort was. Pas het ritme aan als je baby in een nieuwe leeftijdsfase is gekomen. Let ook op slaapsignalen.

## R

### **Routine en rust:**

- Maak de activiteiten voorspelbaar. Het juiste ritme bestaat uit een patroon van slapen-voeden-spelen-tot rust brengen-slapen.
- Volg een bedtijdritueel bij ieder slaapje.

## I

### **Inbakeren en andere hulpmiddelen**

- Baker je baby in als hier aanleiding toe is.
- Gebruik indien nodig eerst de kinderwagen om je baby beter te laten slapen.
- Doe wat werkt: troosten, rondlopen, wiegen et cetera. Leg je baby wél nog net wakker neer.

## T

### **Timing is everything**

- Laat je baby niet te lang wakker zijn: let op de wakkertijden en je baby's slaapsignalen.
- Laat je baby niet te lang slapen: start de dag op tijd.

## M

### **Moe, maar wakker op bed leggen**

- Doe wat nodig is, maar leg je baby altijd nèt niet slapend of wakker in bed.
- Voed dus na het wakker worden, als dit zo uitkomt in je voedingsritme.

## E

### **Eenduidig zijn**

- Geef de juiste slaapassociaties, moedig je baby aan om zelf in slaap te vallen.
- Vaste slaapplek (bed of wagen).
- Wissel niet van methodes. Houd consequent vol.



## Droomplan 0-2 weken

### VOEDING

- o Vraag-aanbodprincipe.
- o Twee tot vier uur pauze tussen de voedingen.
- o Acht tot twaalf voedingen per 24 uur.

### SLAPEN

- o Zestien tot twintig uur slaap per 24 uur.
- o Het slapen gaat af en aan.
- o Maximaal 2-3 uur slapen bij een slaapje overdag.
- o Doorslapen is nog niet mogelijk noch wenselijk.

### RITME

- o Je baby's ritme wordt nog door interne klokjes geregeld, er is nog geen circadiaans ritme.
- o Er is nog een omgekeerd dag- en nachtritme.
- o De wakkertijd is ongeveer 45 minuten.

### DROOMPLAN

- o Begin alvast met het voorspelbaar maken van de activiteiten.
- o Leg je baby steeds op tijd weer in bed, na 45 minuten.
- o Laat je baby niet (teveel) in slaap vallen tijdens de voeding.
- o Is je baby onrustig? Vanaf de tweede week kun je inbakeren.
- o Werk aan het dag-nachtritme door je baby overdag niet te lang te laten slapen en het 's nachts rustig te houden.
- o Wees responsief en zorg voor veel huid-op-huidcontact.
- o Bescherm je baby tegen teveel prikkels.

# MIJN VERHAAL

---

**Ik word voor het eerst mama op één van de eerste prachtige lentedagen van 2004. Terwijl Nederland zich voorbereidt op Koninginnenacht, kijk ik vol bewondering en verwondering naar mijn meisje met de rode haartjes. Niet wetende dat op deze dag niet alleen het nieuwe leven van Feem begint, maar ook dat van mij.**

Mama worden is zoveel meer dan ik me kon voorstellen. Wat kom ik in een achtbaan terecht. Die begon op deze prachtige dag en hield pas op met loopings maken toen we de eerste verjaardagskaarsjes gingen uitblazen. Mijn prachtige meid had weinig lol en veel pijn. Ze huilde, vaak en veel. Overdag en 's nachts. Overstreekte zich, was zo sterk dat haar nekje fier overeind stond, ook al was ze maar een paar weken oud. Dit hoorde er allemaal bij, zo werd me steeds gezegd. Slapen deed ze amper, alleen als ik met haar ging wandelen of haar bij me droeg. Drinken deed ze steeds slechter. Maar spugen deed ze niet. En dus was er niets aan de hand. Zelfs toen ze onder de uitslag zat, was het zeker geen koemelkallergie. We schrijven 2004 en hoewel niet eens zo lang geleden, was het een tijd waarin alles nog anders was. Dus waren het darmkrampjes. Daarna lag het aan haar karakter (een 'wakker kind' en een 'pittig type'), aan het te weinig rust geven, aan het strenger moeten zijn (lees: laat huilen) en aan het feit dat moeder zijn 'heel erg zwaar' is. Ik liep op mijn tandvlees, sliep amper en stond bol van de zorgen. Want gevoelsmatig wist ik dat er wat aan de hand was. Maar ik kwam niet verder. Naarmate de maanden verstreken ontbrak het me steeds meer aan energie, vertrouwen en hoop op een rustige baby. Ik begreep niets van de zoete baby's die je buiten tegenkwam, met redelijk relaxte moeders achter de kinderwagen. Ik begreep niets van moeders die zelf meer dan één kind hadden. Ik was kapot. Maar ook eigenwijs.

Ik leerde vertrouwen op mijn gevoel en zocht alle informatie bij elkaar die er maar te vinden was. Daar zijn we een heel eind mee gekomen. Moeheid maakt



ook daadkrachtig, dus toen Feem een nieuw dieptepunt bereikte aan het einde van de zomer, zorgde deze daadkracht ervoor dat we eindelijk bij een kinderarts terechtkwamen. Inmiddels zat Feem al op de meest verknipte melk voor haar koemelkallergie, hadden we regelmaat en rust ontdekt en ging het wel iets beter. Maar het meisje dronk amper en was niet gelukkig. Dankzij de kinderarts werd een maand later reflux geconstateerd en kreeg Feem de noodzakelijke medicijnen. De vlag ging uit, maar toch te voorbarig. De kleine winsten die we steeds boekten waren voor ons mijlpalen. Ik tekende er al snel voor. Maar we waren er nog niet. Niet veel later werd de dosering verhoogd. Gevolgd door een ziekenhuisopname. Dat breekt je hart. Na de ziekenhuisopname gaat het beter met Feem. Een paar maanden later vieren we haar eerste verjaardag. Ze kan op dat moment nog niet zelfstandig zitten. In de ontwikkeling van de grove motoriek heeft ze een achterstand opgelopen omdat ze niet op haar buikje kon liggen door de pijn van de reflux. Kruijen heeft ze nooit gedaan. Lopen deed ze daags voor haar tweede verjaardag. Nog steeds is ze klein en fijn. Wat een impact kan dat maagzuur toch hebben.

In januari 2007 word ik weer mama. Natuurlijk heb ik mij tijdens de zwangerschap afgevraagd of ik nu een rustige baby zou krijgen. De kans op een baby met reflux, die ook nog een koemelkallergie heeft, is niet zo heel groot, zo werd me verteld (inmiddels weet ik beter). Dus was het schrikken toen Fien direct na de bevalling begon te huilen en niet meer ophield. De eerste weken stop je je hoofd in het zand: dit kan niet waar zijn! Maar als ze voeding na voeding met een grote boog en in enorme hoeveelheden meerdere keren per dag over me heen spuugt, zit ik bij de huisarts. Dit is geen happy spitter, maar een duidelijk geval van reflux. De vervangende huisarts deelt mijn mening niet. Reflux is nogal in de mode vindt hij en Fien ziet er verder goed uit. Dat ik alle symptomen van reflux bij haar kan afvinken is niet zo relevant. Later gaf hij toe zelf niet zoveel te weten van reflux. De kinderarts heeft een paar minuten nodig om reflux te constateren en Fien gaat meteen aan de Omeprazol. Ze is dan zes weken oud en vanaf dat moment gaat het zienderogen beter met haar. Helemaal als ook zij aan een koemelkvrij dieet zit. Want ook dit meisje heeft én reflux én koemelkallergie, zo blijkt. Met een dosis liefde en een goed ritme komt Fien in een prachtig regelmaat en is dit het meisje waar ik echt van kan genieten.

In 2009 waag ik de sprong opnieuw en word ik wederom mama van een prachtig meisje, Suus. Ditmaal zonder angst en heel erg gesterkt door ervaring. Maar goed ook. Ik dacht alle gezichten van reflux wel te hebben gezien. Maar Suus blijkt mijn grootste refluxuitdaging, want ook zij moet vechten tegen het maagzuur. Ze heeft, net als Feem destijds had, verborgen reflux. Binnen drie weken hadden we de Omeprazol weer in huis, een record. Maar waar deze pilletjes bij Feem en Fien effect sorteerden, leek Suus steeds onrustiger te worden. Ze groeide prima, wilde ook veel drinken. Maar dan wel kort en onrustig en erg vaak. Dag en nacht. Ze sliep weinig. Nachten van vier uur slaap, onderbroken, waren voor mij geen uitzondering. De enige manier om nog iets van nachtrust te krijgen was co-sleeping. Dat had ik met Feem en Fien niet gedaan en het werkte bij Suus goed. Desalniettemin maakte ik opnieuw een heftige periode door. Wat een impact kan reflux toch hebben, alweer.

Driemaal is scheepsrecht, in 2014 mocht ik opnieuw mama worden. Mijn zoontje Kiet liet me zien hoe het zonder reflux kan zijn, hoe prachtig de blauwe wolk is. Een hele mooie grande finale. Maar toen werd ik zelf ziek, dankzij 'de Thyrax-affaire' waren ineens mijn schildkliermedicijnen niet leverbaar. Een auto-immuunziekte die ik heb opgelopen na en dankzij de eerste ontmoeting met reflux. Instellen op medicatie, dat is als het finetunen van een Formule 1-auto. Lastig genoeg als je uit een zwangerschap komt, bijna onmogelijk als eerst per ongeluk de sterkte is gewijzigd en daarna de pillen er niet zijn. Je weet niet waar je vandaan komt of waar je naar toe moet. Ik kwam er - na twee jaar - bovenop door uiteindelijk het heft in eigen hand te nemen en nu niet mijn baby maar mijzelf beter te dokteren. De ironie? Ik ontdekte de link tussen de schildklierziekte en het maagzuur. Was het toch ook deze vierde keer als een boeman terug in mijn leven.

De originele 'Baby in een ritme' schreef ik toen Fien nog een baby was. Ik had ervaren hoe een baby ook in een regelmaat kon komen zonder traantjes en bedacht toen het prille begin van de Droomritme Methode, uit passie en om een tegengeluid te willen laten horen in tijden waarin kookwekkers en het laten huilen meer dan normaal waren. Een stukje eigenwijsheid daarbij is mijn keuze voor het woord 'ritme', want er werd toen alleen gesproken over 'regelmaat'. Een dochtertje, veel kennis en ervaring

rijker herschreef ik dit boek in 2012. Supereng, want het was inmiddels al een begrip geworden. Inclusief het woord 'ritme' ;-).

Om nu, in 2018 het hele boek op de schop te nemen, omdat er in die jaren zoveel is gebeurd. Mijn werk aan de online slaapcourses en vooral ook aan de opleiding tot Droomritme Coach gaf nieuwe inzichten en een meer duidelijke structuur. En juist omdat dit boek de basis is voor alles wat ik onderneem, mocht het een geheel herzien jasje krijgen. Op het moment dat ik achter het toetsenbord plaatsnam, ging het vanzelf. Het vloeide uit mijn vingers. Geen wonder, ik adem alles wat erin staat. Ik pas het dagelijks toe in mijn consulten en schrijfsels. Ik ben dit boek.

Mijn tweede boek, Mama!, heeft me destijds geholpen het eerste jaar met Feem te verwerken. Bepaalde hoofdstukken heb ik toen op een later tijdstip moeten schrijven, omdat ik het op dat moment niet kon. Baby Reflux was ook zo'n boek, geschreven terwijl de ervaring nog in het hart zit. Droomritme is mijn 'baby', ik sluit er in tegenstelling tot de andere boeken geen fase mee af, maar open een nieuwe deur. Toen en nu. En iedere keer dat ik dit boek redigeer, besef ik des te meer wat mijn kinderen mij hebben gegeven. De heftige eerste tijd bracht zoveel moois. Niet alleen voor mij.

Ik ben ontroerd door de reacties die ik toen maar ook nu van zovelen, ouders en zorgverleners, heb mogen ontvangen. Hoe velen wilden bijdragen aan deze en eerdere versies. Hoe dit boek heeft gesterkt en gesteund. Zelfs het vasthouden van het boek gaf rust, schreef een moeder aan me. Wow. Geen woorden voor. Ik hoop dat dit boek dat ook voor jou gaat doen. Dat het je inzicht geeft en vooral handvatten. Dat het ook voor jou een nieuwe deur opent en je kunt beginnen met de rest van de heerlijke tijd samen met je gezin. Als dat lukt, ben ik een zeer voldaan mens.

*Ik wens je een heel erg mooi eerste jaar toe!*

*Stephanie*   
AUTEUR | SLAAPDESKUNDIGE



*Baby in een*  
**droomritme**  
Lekker slapen zonder huilen

*Meer?*

Kijk op [Droomritme.nl](https://droomritme.nl) voor meer informatie, persoonlijk advies of de opleidingen en trainingen.

*Baby in een*  
**droomritme**  
Lekker slapen zonder huilen

*Stephanie*  
FOUNDER DROOMRITME | SLAAPDESKUNDIGE | AUTEUR



[Droomritme.nl](https://droomritme.nl)  
[@slaapdeskundige](https://www.instagram.com/droomritme)