

factsheet



12-18 MAANDEN



Stephanie

X SLEEPEXPERT DREAMWHISPERER ♥ WRITER

8-12 MAANDEN



12-18 maanden: Groen licht

Je baby is een dreumes! Hij is nu helemaal blij met zichzelf en wat hij allemaal kan. Terecht, want hij kan ook veel meer en heeft jou daar minder bij nodig. Dat geeft een enorme boost aan zijn zelfvertrouwen. Zoveel zelfs, dat hij op een kleine superheld lijkt met een flinke dosis grootheidswaan. Je dreumes is druk in de weer met het verkennen van zijn nieuwe wereld: de nieuwe fysieke grenzen, maar ook de sociale wereld om hem heen en zijn rol hierin. Door zijn toegenomen taalvaardigheden kan hij alles (nou ja, heel veel) wat hij ziet ook benoemen. Hierdoor kan hij niet alleen makkelijker zijn doel bereiken, maar ook een goed gevoel over zichzelf krijgen dankzij alle enthousiaste reacties. Zo heeft hij de mogelijkheid zichzelf op te peppen, te troosten en gerust te stellen. En bovenal: trots te zijn op zichzelf. Zijn belangrijkste nieuwe kunstje: hij kan beelden oproepen en zichzelf daarmee beter troosten. Bijvoorbeeld het beeld van mama als zij de kamer heeft verlaten en hij moet gaan slapen. Kortom: een hele fijne nieuwe fase waarin genieten centraal staat en je ook weer (makkelijker) de puntjes op de i kunt zetten.

Groen licht

Het is een fijne fase, maar het is niet allemaal rozengeur en maneschijn: een net-dreumes komt net uit een lastige fase, waarin verlatingsangst een belangrijke stoorzender is geweest. Hij kan daar nu beter mee omgaan, dankzij zijn nieuwe vaardigheden, maar voelt nog wel de frustratie en het verdriet bij verlaten. Dat maakt dat hij nieuw verworven trucs zal inzetten om dit gevoel te voorkomen. Hij zal pogen je bij zich te houden, door bijvoorbeeld te gaan praten als je weg wilt lopen. Hij is zich bewust van de mogelijkheden die hij heeft om de situatie te beïnvloeden. Dat maakt dat een dreumes minder makkelijk tot verandering is te bewegen, het is lastiger om hem in een ander of aangepast ritme te krijgen.

Je dreumes is in deze fase emotioneel stabiel en vol van zichzelf. Hij heeft minder last van verlatingsangst, omdat hij beelden kan oproepen en zich goed voelt. Hierdoor kan hij zichzelf beter troosten. Dat zijn perfecte omstandigheden om te werken aan het slaap- en voedingsritme of om opvoedtechnisch wat veranderingen door te voeren.

Ontwikkeling

Je dreumes is een blij baby, hij heeft minder last van eenkennigheid. Mogelijk gemaakt door de ontwikkelsprong die hij heeft gemaakt naar de ontwikkelfase van Vaardigheden. Hierdoor is hij zelfstandig en onafhankelijk geworden. Emotioneel stabiel, daardoor heeft hij minder last van verlatingsangst. Hij is trots op eigen kunnen, kan beelden oproepen en zichzelf zo troosten. Deze fase staat in het teken van ontdekkingen doen en zaken meester worden. Als het lukt, krijgt je dreumes weer een boost in zijn zelfvertrouwen. Geef hem de ruimte en bied een veilige basis.

De leeftijd van 16 maanden is een weer een belangrijke overgang. Op die leeftijd maakt je dreumes nog een sprong en is vanaf dat moment helemaal weg van regels. De fase gaat dan van groen licht naar nog groener licht. Want regels en ritme: een perfecte combinatie.

Slapen

Je dreumes slaapt 14 van de 24 uur, een tikje minder alweer dus vergeleken met de vorige fase. Het leeuwendeel hiervan slaapt hij 's nachts (zo'n elf uren) en de overige uren spreidt hij over twee slaapjes overdag. Slapen doet hij nu op gewoonte en minder op wakkertijden en slaapradartjes. Met het uitblazen van dat ene kaarsje op zijn verjaardagstaart heeft je dreumes niet alleen gedag gezegd tegen zijn babytijd, maar ook tegen zijn negentigminutencyclus. Hij laat zich nu niet meer zozeer leiden door zijn interne cyclus, maar meer en meer door gewoonten en kloktijden. Kortom: hij gaat meer af op het ritme dat jij hem bijbrengt en minder op de natuurlijke 'ingevingen' van zijn lijfje. Natuurlijk tot op zekere hoogte, omdat je een slaapdrang niet langdurig kunt onderdrukken en het gaan slapen een spel der hormonen blijft. Het goede nieuws is dus dat je meer invloed kunt uitoefenen op het slaapritme van je dreumes. Dat doe je door gewoonten, gewenning.

Dit betekent ook dat je dreumes meer flexibel wordt. Zolang hij in een goed ritme zit luistert het wat minder nauw wanneer je hem naar bed brengt (timing in uren). Je mist minder snel je window of opportunity naarmate je kleintje ouder wordt. Dat maakt het wat makkelijker, wat rustiger. Je hoeft hem niet meer nauwgezet in de gaten te houden om hem bij het eerste slaapsignaal



op stel en sprong in zijn bedje te leggen. Omdat hij vaste slaapjes doet, weet je waar je aan toe bent en ga je niet zo snel de mist in.

Het ritme en de slaapgewoonten die je hem in het eerste jaar hebt bijgebracht werken door in dit dreumesjaar. Ook als je niet actief of bewust met het ritme bezig bent geweest, zijn er gewoonten ontstaan. Je dreumes kan zelf in slaap vallen (meestal), kent de routines en geeft zich op eigen kracht aan de slaap over. Als die basis er is, dan weet je dreumes ook hoe fijn het is in dromenland en hoe hij er moet komen. Dat geeft minder verzet als er stoorzenders zijn. In dat geval hoeft je dreumes er niet van te worden overtuigd dat het goed toeven is in dromenland, hij heeft dan simpelweg een nieuwe routebeschrijving nodig. Is die basis er nog niet of is deze nog niet stevig genoeg? Dan is dit de fase waarin je prima kunt werken aan een solide fundering.

Ritme

Dreumesen op deze leeftijd doen vaak nog twee slaapjes overdag en slapen 's nachts zo'n elf uur. Ze kunnen tussen de slaapjes ongeveer twee tot vier uur wakker zijn. Het is goed om de slaapjes nu op vaste tijden te zetten. Zo maak je gebruik van baby's nieuwe mogelijkheid om meer op gewoonte te slapen. Je dreumes kan al de eerste signalen laten zien dat hij minder slaap nodig heeft, klaar is om een slaapje overdag te laten vallen. Tegelijkertijd is hij actiever en mogelijk ook eerder moe. Dit kan voor oververmoeidheid zorgen en problemen geven bij het in slaap vallen als hij te laat in zijn bedje ligt, ook al is het zijn 'normale' slaaptijd. Het blijft dus maatwerk.

Je dreumes werkt nog volgens het 2-3-4 Ritme, waarbij hij respectievelijk twee, drie en vier uren wakker is na zijn slaapje. Of je dreumes helemaal in dit ritme past hangt van hem zelf af. Sommige kleintjes slapen nog drie slaapjes overdag als ze net twaalf maanden oud zijn. Andere dreumesen hebben dat derde slaapje allang vaarwel gezegd. De ene dreumes kan van nature langer wakker zijn dan de andere, de slaaptijden zijn gemiddeld. Heb je een slaapkopje? Dan is er de kans dat hij geen vier uur lang wakker kan blijven na zijn middagdutje. Je kunt hem dan in de namiddag laten slapen, maar daardoor schuift zijn bedtijd op, wordt hij waarschijnlijk eerder wakker in de ochtend en misschien ook wel 's nachts. Beter is dan om de wakkertijd te verkorten tot drie uur. Naarmate je dreumes wat ouder wordt, kan hij steeds beter wakker blijven. Dan schuif je



langzaam de bedtijd een beetje op tot dat je kleintje vier uur wakker is tussen middagslaapje en bedtijd. Aan het einde van deze fase, dus op de leeftijd van ongeveer 18 maanden, zullen de 'wakkere' dreumesen weer toe zijn aan een nieuw ritme: het 5-5 Ritme. Dat komt omdat dan de meeste kleintjes een middagslaapje inleveren en daarmee nog maar een slaapje overdag doen. De wakkertijd wordt langer, namelijk vijf uren.

Voeding

Je dreumes is nu een volleerde vaste hap eter en sommige dreumesen eten al gewoon met de pot mee. De hapjes verschuiven van tussendoor eten naar echte maaltijden. Ook als je kleintje nog zijn eigen eten krijgt is het goed samen te gaan eten. Zorg voor vaste maaltijden, dat zorgt voor een gezonder voedingsritme. Naast de groente- en de fruithap krijgt je baby nog steeds melkvoedingen. Deze blijven belangrijk: zo'n 35 tot 40 procent van zijn energiebehoefte haalt je dreumes uit de melkvoeding. Borstvoeding blijft maatwerk, maar je baby nuttigt in ieder geval 2 tot 3 grote voedingen per dag. Bij flesvoeding zit je nu op zo'n twee flesjes van 165 ml. Geef geen koemelk maar gewoon borst- of flesvoeding. Je dreumes kan nu ook tussendoortjes gebruiken (houd het gezond) en een bekertje drinken (of borstvoeding). Verder is hij toe aan een echte lunch en is het goed om het eten niet meer te pureren, ook niet grof gemalen.

Je kleintje is nu op een leeftijd gekomen waarop hij heel veel voedingsmiddelen kan verdragen. Als je een hypoallergeen of vegetarisch dieet volgde (volgens het schema eerder in dit boek), dan komt nu het moment waarop de spannende dingen worden geïntroduceerd. Doe dit gewoon zoals je al eerder deed: geef het vroeg op de dag en niet laat in de middag, kleine beetjes per keer en minimaal twee dagen achtereen zodat je goed kunt zien hoe je dreumes erop reageert. Zijn dag kent naast de melkvoedingen vier of vijf eetmomenten: het ontbijt met brood en fruit, een tussendoortje van bijvoorbeeld een rijstwafel of fruit, een lunch, eventueel nog een vieruurtje en een avondmaaltijd. Je kunt dit traditioneel invullen met fruit in de ochtend, brood in de middag en groente, aardappelen en vlees als avonddis. Je kunt ook kiezen voor een alternatieve invulling, waarbij je de zwaardere koolhydraten en eventueel vlees tijdens de lunch geeft, fruit lekker als tussendoortje geeft en bij de avonddis kiest voor warm doch licht, met veel groenten.



Op een rij: Blijbe baby 12-18 maanden

Timing	• Een goede fase om aan verandering te werken. Je baby blaakt van zelfvertrouwen, is emotioneel stabiel en goed in staat zichzelf te troosten. Bovendien heeft hij minder last van verlatingsangst. Vanaf de leeftijd van zestien maanden is de situatie helemaal ideaal.
Ontwikkeling	• Vierde ontwikkelfase van Vaardigheden. Vanaf 16 maanden: Regels. • Derde fase van hechting: verlatingsangst overwinnen. • Beelden oproepen, dreumes kan zichzelf beter troosten. • Consequent blijven, ritme en gewoonten belangrijk. • Groeispurong op 55 weken.
Slapen	• Baby slaapt veertien uur per 24 uur. • Baby doet twee slaapjes overdag. • Baby kan doorslapen. • Bedtijdrutueel belangrijk: baby begrijpt cues en actie-reactie. • Wakkertijd: 120-180-240 minuten.
Ritme	• Baby heeft een circadiaans ritme. • Slapen volgens 2-3-4 Ritme. • Gewoonten zijn nu bepalend.
Voeding	• Vijf eetmomenten op een dag (los van de melkvoedingen), bestaande uit ontbijt, 10-uurtje, lunch, 4-uurtje en avondeten. • Volwaardig menu met ook granen, aardappelen, vlees(vervangers). • Minder melkvoedingen. • Tussendoortjes (gezond). • Eventueel met de pot mee-eten. • Borstvoeding: Vraag-aanbodprincipe met in ieder geval 2 tot 3 grote borstvoedingen per 24 uur. Flesvoeding: 2 flesjes per dag.
Recept	• Twee slaapjes overdag. • Voedings- en slaapritme lopen niet meer samen. • Leg je baby binnen de wakkertijd (120-180 minuten) of volgens 2-3-4 Ritme weer wakker op bed, mag eerder maar niet later. • Zorg voor een fijn bedtijdrutueel, geef de juiste slaapassociaties. • Laat je baby per slaapje overdag niet langer dan 2-3 uur slapen. • Wees responsief, geef geborgenheid en voorspelbaarheid.



Recept baby 12-18 maanden: Ritme in een oogopslag

1. 0 minuten: Baby wordt wakker

(Duur: 10 minuten)

2. 10-40 minuten: Baby gaat eten

(Duur: 30 minuten)

Baby neemt een groente- en fruithapje, tussendoortje(s) en enkele melkvoedingen per dag. De vaste hap is een volwaardige maaltijd, met ook koolhydraten en vlees (of een andere eiwitbron) erbij.

3. 40-120 / 180 / 240 minuten: Baby krijgt knuffels en aandacht

(Duur 80 -200 minuten)

Knuffelen en aandacht geven kun je natuurlijk ook na het wakker worden en tijdens de voeding doen, hoe meer hoe beter. Na de voeding heb je nog ruim de tijd om even met je baby te spelen, één-op-één aandacht te geven. Laat hem ook even rustig zelf spelen, in de box of op een kleed. De wakkertijd neemt toe naarmate de dag vordert: baby gaat respectievelijk 2, 3 en 4 uren na het wakker worden weer naar bed.

4. 120 / 180 / 240 minuten: Baby gaat naar bed

(Duur: paar minuten)

Bij de eerste vermoeidheidssignalen, maar in ieder geval binnen 120 / 180 / 240 minuten na het wakker worden, leg je je baby weer in bed. Het blijft maatwerk, dus als je baby eerder moe is gaat hij gewoon lekker slapen!



Recept baby 12-18 maanden: Voorbeeldritme slapen en voeding

Ritme baby 12 maanden oud		Ritme baby 18 maanden oud	
07.00	Wakker en ontbijt (melkvoeding of pap of brood en/of fruit)	08.00	Wakker en ontbijt (melkvoeding of pap of brood en/of fruit)
09.00	Slapen	10.00	Slapen
11.00	Wakker en fruit/ groentehap** (alternatief: klein tussendoortje van fruit of rijstwafel geven)	11.00	Wakker en fruit/ groentehap** (alternatief: tussendoortje van fruit of rijstwafel)
Lunch:	Pap of brood (alternatief: warme maaltijd)**	Lunch:	Brood (alternatief: warme maaltijd)**
14.00	Slapen	14.00	Slapen
16.00	Wakker en voeding en tussendoortje of fruit**	16.00	Wakker en tussendoortje of fruit**
18.00	Warme maaltijd**	18.00	Warme maaltijd**
20.00	Voeden en naar bed	20.00	Voeden en naar bed

** In een traditioneel patroon heeft een baby van 12-18 maanden naast zijn melkvoedingen vijf eetmomenten op een dag (drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes). Zo'n dagmenu bestaat uit een ontbijt van brood, een tussendoortje van fruit, een broodlunch, een tussendoortje zoals een rijstwafeltje en een warme maaltijd van groenten, koolhydraten (aardappelen, pasta of rijst) en eventueel vlees of vis.

Je kunt ook kiezen voor een alternatief dagmenu, dan geef je rond lunchtijd geen (of niet altijd) brood maar juist een warme maaltijd van bijvoorbeeld groenten en quinoa. Het fruit geef je in de middag als tussendoortje en rond etenstijd eet je baby met het gezin mee, met een lichte warme maaltijd van bijvoorbeeld zoete aardappel, wortel en pompoen. Het voordeel van deze alternatieve indeling is dat je de 'zware hap' (de koolhydraten en eventueel het vlees) eerder op de dag geeft, wat gezonder is. Bovendien is je kleintje beter uitgerust (eet beter) en is er minder kans dat het eten de avond of nachtrust zal verstoren.





Deze informatie uit deze factsheet komt uit het boek *Zo krijg je een blij baby*.

Maar vind je ook in het e-boek *Dreamer in Droomland*.

© Stephanie | Slaapdeskundige 2009-2018

Niets uit dit document mag worden verspreid of gedeeld zonder toestemming. Alle genoemde adviezen zijn zorgvuldig samengesteld, het uitvoeren ervan is echter je eigen aansprakelijkheid. Medisch advies wordt niet gegeven noch vervangen met dit document, bezoek altijd een arts als de onrust blijft.

