

factsheet



2-4 MAANDEN



Stephanie

X SLEEPEXPERT DREAMWHISPERER ♥ WRITER

2-4 MAANDEN



2-4 maanden: Groen licht

Een baby tussen de twee en vier maanden oud begint lekker voorspelbaar te worden. Het prille is eraf en hij gaat langzaam maar zeker naar een voorspelbaar ritme toe. Bovendien is hij al druk aan het groeien en bloeien, waardoor je baby de trotse eigenaar is van een dag- en nachtritme en een circadiaans ritme. Laat dat nu even heel handig zijn bij het krijgen van een goed slaapritme (en daarmee een lekker voedings- en dagritme). Qua ontwikkelfase zit je baby nu in een relatief stabiele periode, het geeft je de kans even heerlijk te genieten na een turbulente acht weken.

Groen licht

Op de leeftijd van zes weken heeft je baby een enorme ontwikkelingsprong gemaakt waardoor hij veel nieuwe 'radartjes' heeft gekregen, waaronder een circadiaans ritme. Een groeispurong brengt altijd even onrust met zich mee en die woeste wateren zijn nu op de leeftijd van acht weken weer gekalmeerd. Stabiliteit en handige slaapradartjes: een ideaal moment om nu aan ritme te werken, op slaapgebied maar ook op andere fronten als dat gewenst is. Baby's buikje is namelijk ook groter geworden en is verder ontwikkeld, waardoor hij meer voeding per keer kan verwerken. Het voedingsritme wordt rustiger en samen met het circadiaans ritme maakt dit het weer mogelijk voor je baby om langere slaapjes te doen. Dit is dus ook het moment om de periode waarin je baby het langst achter elkaar slaapt naar de nacht te verplaatsen. Doordat de ritmes duidelijker worden, er meer pauzes en langere slaapjes zijn, zul je merken dat de dagen ook duidelijker worden. Soms is wat sturing nodig, daarvoor is het nu een goed moment.

Ontwikkeling

Je baby zit nog steeds in de eerste ontwikkelfase van Oriëntatie. Toch is er een wereld van verschil ten opzichte van twee maanden geleden. Dat komt omdat alles nu stabiliseert. Je baby wordt meer voorspelbaar. Hij is echter nog steeds een kleintje, dus verwacht nu ook weer niet teveel. Als je dingen wilt veranderen en het wil niet, wacht dan de volgende groene fase gewoon af.

Slapen

Aan het einde van deze fase zie je een heel verschil: als je baby vier maanden oud is kan hij langer slapen per slaapje en er kunnen zowaar slaaptijden ontstaan. Dat komt omdat baby op die leeftijd beweegt naar drie slaapjes overdag en dat geeft structuur. Een baby van twee tot vier maanden oud is alweer in staat een half uurtje langer wakker te blijven per keer: in totaal is hij maximaal 90 minuten wakker tussen de slaapjes. Hij slaapt zo'n 15 van de 24 uur, waarvan 10 uren 's nachts en 5 uren overdag. Zijn uurtjes slaap kan je baby nu ook beter consolideren, waardoor hij in plaats van af en aan zo'n drie of vier slaapjes overdag doet. Bij drie slaapjes zie je vaak een ritme ontstaan waarbij je baby twee lange slaapjes doet (in de ochtend en in de vroege middag) en een kort slaapje in de namiddag. Bij vier slaapjes zal je baby juist drie kortere slaapjes doen en een langere.

Naast dit ritme is het dag- en nachtritme ook helemaal zoals het moet zijn. Dat gebeurt vaak als je baby zo'n acht weken oud is. Blijf hieraan vasthouden door het 's nachts rustig te houden als je baby wakker is geworden, overdag eventueel de ramen te blinderen zodat hij goed kan slapen en je baby overdag niet langer dan twee à drie uur te laten slapen per slaapje. In de avonduren kan je baby wat eerder moe zijn. Blijf vasthouden aan de wakkertijden en kijk goed naar baby's slaapsignalen. Zo vind je opnieuw de juiste bedtijd, meestal tussen 18.00 - 20.00 uur. Leg je baby op tijd op bed, ook al is je partner of ben je zelf later thuis. Het kan verleidelijk zijn om je baby dan langer op te houden, maar goede slaap voor je kleintje is op dit moment het belangrijkste voor iedereen.



Ritme

Je baby heeft een circadiaans ritme en een goed dag- en nachtritme (als het goed is). Doordat de natuurlijke ritmes nu werken kan je baby goed wennen aan de slaapjes. Door een regelmaat te volgen, beklijft het. Hierdoor wordt je baby vanzelf moe op bepaalde tijden en is hij ook in staat te gaan slapen, dankzij al die slaapradartjes die nu werken. Dat gaat niet van de ene op de andere dag en je baby kan best een beetje hulp gebruiken. Volg je ritme en kijk naar je baby, dan doet de natuur de rest.

Is je baby zo'n 12 tot 16 weken oud, dan zie je meer ritme in de dagen en nachten ontstaan. Als eerste ontstaat het ochtendslaapje, meestal tussen 09.00 en 11.00 uur, gevolgd door het vroege middagslaapje tussen 12.00 en 14.00 uur. Aan het einde van de middag is er nog een kort slaapje. Omdat je baby nu fysiek gezien in staat is om de nacht door te slapen is het handig het namiddagslaapje niet te laat te laten plaatsvinden en je baby tijdens dat slaapje niet te lang te laten slapen. Dit is alleen van toepassing als je baby drie slaapjes overdag doet. Laat hem dan bij het derde slaapje niet later wakker worden dan 16.30 uur, zodat je goed in het ritme blijft en je baby genoeg slaapdrang kan opbouwen om 's nachts goed te slapen. Dat hij kan doorslapen wil nog niet zeggen dat je baby dit nu ook moet doen. Heel veel baby's slapen pas op een latere leeftijd door, als ze drie, zes of soms negen maanden oud zijn. Borstgevoede baby's doen dit veelal later dan flesgevoede baby's. Maak je hier geen zorgen over: je baby slaapt vanzelf een keer door als je een goed ritme hebt. Meer over doorslapen vind je ook verderop in dit boek.

Op deze leeftijd kun je ook goed een begin maken met het bedtijdrutueel. Zo went je baby alvast aan de gewoonten, dat helpt hem straks goed te slapen. De leeftijd van drie maanden is de leeftijd om serieus werk te maken van een dagritme, als je baby dit zelf nog niet doet. Slapen moet je baby immers leren en om goed te gedijen heeft je baby zijn slaap hard nodig. Het voedingsritme hoort hierbij, dus door nu bezig te zijn met meer structuur in de slaapjes en de voeding krijg je een hele blij baby. In het volgende kader lees je welke aspecten hierbij van belang zijn.



Het verminderen van nachtvoedingen

Deze methode, ontwikkeld door Gina Ford, heeft als doel het elimineren van één van de nachtvoedingen, niet het beëindigen van alle nachtvoedingen. Als je baby 's nachts wakker wordt op een tijdstip dat te kort op de vorige voeding zit, dan doorbreek je de gewoonte door hem op dat moment geen voeding te geven maar te troosten. Na enkele dagen zal hij in een ander ritme komen en niet meer wakker worden op dat specifieke tijdstip. Hierdoor zal je baby de voeding ervoor en erna beter doen. Let op: alleen als je zeker weet dat je baby niet wakker wordt vanwege honger kun je de voeding achterwege laten.

Een variant op deze methode is het verdunnen van de voeding, wat natuurlijk alleen kan als je een fles geeft. Er wordt dan extra water in het flesje gedaan of alleen een flesje met water gegeven. Baby krijgt dan wel drinken, maar het heeft minder tot geen verzadigingswaarde. Hierdoor zal baby de voeding ervoor en erna (en overdag) beter doen. Met de hoop dat hij dan niet meer 's nachts wakker wordt op het specifieke tijdstip. Hoewel deze aanpak logisch lijkt, is het niet aan te raden. Je houdt immers de gewoonte, de slaapassociatie, in stand. Bovendien rommel je met de voeding, wat zelden een goed idee is.



Voeding

Je baby kan nu meer voeding per keer tot zich nemen. Dit is fijn, omdat er dan minder voedingen op een dag nodig zijn en je baby ook wat langer achtereen kan slapen gedurende de nacht. De keerzijde is echter dat zijn buikje daar wel aan moet wennen en er buikkrampjes kunnen komen. In principe kun je nu iedere vier uur voeden. Bij borstvoeding voed je waarschijnlijk frequenter en zijn acht tot twaalf voedingen per etmaal heel normaal. Blijf het vraag- en aanbodprincipe gewoon volgen en probeer je baby niet in een voedingsschema te duwen. Let er wel op dat je ook weer niet te vaak voedt. Vraag en aanbod betekent niet dat je een levende fopspeen of melkfabriek bent: een pauze van minimaal twee uur tussen de voedingen heb je wel nodig om simpelweg weer nieuwe voeding aan te maken, ervoor te zorgen dat je baby ook de vette melk tot zich neemt en je tepels wat rust te geven.

Qua nachtvoedingen verandert ook het een en ander. Baby's die flesvoeding krijgen zullen nu nog maar één of twee nachtvoedingen nodig hebben. Bij borstvoeding blijft het voeden op verzoek van belang, maar zullen twee nachtvoedingen vaak volstaan. Soms worden baby's 's nachts nog wakker uit gewoonte, maar hebben ze de voeding niet meer nodig. Je merkt dit doordat je baby overdag minder drinkt, zijn eerste ochtendvoeding niet goed doet of bij borstvoeding niet steeds zuigt en slikt, maar meer sabbelt en lange pauzes neemt tussen het slikken. Ook kan het zijn dat je baby overdag niet genoeg drinkt (omdat hij dan slaapt of te druk is) en dit 's nachts inhaalt. Komt je baby voor veel nachtvoedingen, neem dan het voedingsritme goed onder de loep: krijgt hij overdag genoeg? Hoe drinkt hij 's nachts? Als je zeker weet dat er overdag genoeg wordt gedronken, je baby 's nachts geen honger heeft en zich meldt uit gewoonte en als je baby goed op gewicht is, dan kun je proberen de nachtvoedingen te verminderen. Maar het hoeft zeker nog niet.



Belangrijke punten bij een ritme

- 1) Beperk de wakkertijd: houd je baby niet te lang wakker.
- 2) Groei met je baby mee: kijk naar zijn behoeften en pak zo steeds de ideale slaap- en voedingsmomenten. Je kleintje geeft het aan.
- 3) Kijk goed naar de slaapsignalen en leg je baby neer zodra hij moe is. Dit kan ook eerder zijn dan de gemiddelde wakkertijd (maar niet later).
- 4) Geef rust en voorspelbaarheid.
- 5) Voed na het wakker worden.
- 6) Laat je baby in de namiddag niet te lang slapen.
- 7) Laat je baby zoveel mogelijk in eigen bed slapen.
- 8) Geef het ritme voorrang. Natuurlijk komt er soms wat tussen, maar bedenk dat het goed eten en slapen van je baby heel belangrijk is.
- 9) Houd de touwtjes in handen. Het vraag- en aanbodprincipe en responsief reageren op je baby betekenen niet dat baby alles bepaalt. Soms zijn grenzen juist nodig om geborgenheid en voorspelbaarheid te geven.
- 10) Rommel niet (teveel) met dat wat goed is. Laat de voeding de voeding en de slaapjes de slaapjes als het goed gaat!



Op een rij: Blijbe baby 2-4 maanden

Timing	• Goede fase om aan verandering te werken. De biologische ritmes van je baby zijn 'geïnstalleerd' en je baby is ook weer stabiel.
Ontwikkeling	• Eerste ontwikkelfase van Oriëntatie. • Fase van basishechting. • Baby wordt alerter en heeft een circadiaans ritme. • Groeisprong op 8 en 12 weken.
Slapen	• Baby slaapt veertien tot vijftien uur per 24 uur. • Baby kan langer achter elkaar slapen. • Baby is fysiek in staat om door te slapen, maar het hoeft zeker nog niet. • Begin met bedtijdrutueel, geef de juiste slaapassociaties. • Wakkertijd: 90 minuten.
Ritme	• Baby heeft een circadiaans ritme. • Slapen volgens het ritme van de wakkertijden. • Timing nog steeds belangrijk om de boot niet te missen. • Baby heeft een correct dag- en nachtritme.
Voeding	• Twee nachtvoedingen zijn heel normaal. • Regeldagen op de leeftijd van drie en vier maanden. • Vraag- en aanbodprincipe of 4-5 flesjes per dag.
Recept	• Drie à vier slaapjes overdag en voeding na het ontwaken. • Leg je baby binnen de wakkertijd (90 minuten) weer wakker op bed, mag eerder maar niet later. • Houd je baby na de voeding even wakker: zorg ervoor dat er geen voeding-slaapassociatie komt. • Begin met een bedtijdrutueel. • Laat je baby per slaapje overdag niet langer dan 2 à 3 uur slapen en wek hem in de namiddag voor 16.30 uur. • Wees responsief, geef geborgenheid en voorspelbaarheid. • Nog sensitiever reageren op baby's signalen. Hoe je reageert is net zo belangrijk als dat je reageert.



Recept baby 2-4 maanden: Voorbeeldritme slapen en voeding

Ritme baby 12 weken oud		Ritme baby 16 weken oud ¹⁸	
07.00	Wakker en voeding	07.00	Wakker en voeding
08.30	Slapen	08.30	Slapen
10.00	Wakker en voeding	10.30	Wakker en voeding
11.30	Slapen	12.00	Slapen
13.00	Wakker en voeding	14.30	Wakker en voeding
14.30	Slapen	16.00	Slapen
16.00	Wakker en voeding	16.30	Wakker en voeding
17.30	Slapen	18.00	Voeden en naar bed
19.00	Wakker en voeding	23.00	Wakker en voeding, weer slapen
20.30	Slapen		Eventueel nachtvoeding(en)
22.00	Wakker en voeding, weer slapen		
01.00	Nachtvoeding		
04.00	Nachtvoeding		

Bij flesvoeding krijg je een ander voedingsschema, omdat je baby minder flesjes per etmaal krijgt. Probeer wel het flesje zoveel mogelijk na het slapen te geven en niet er vlak voor, om voeding-slaapassociatie te vermijden. Ook drinkt een uitgeruste baby beter. Het betekent dat je niet iedere keer na het wakker worden een voeding doet. Uitzonderingen zijn de laatste voeding voor het slapen gaan voor de nacht en de eventuele 'dreamfeed'.

Een baby van acht tot twaalf weken oud leeft nog geheel op een wakkertijdschema, gebruik daarom de wakkertijden als structuur in de dag. Een baby van 16 weken oud heeft al een ander ritme: de wakkertijden zijn weliswaar nog steeds belangrijk, maar hij slaapt minder slaapjes doordat hij beter zijn slaap consolideert. Vanaf het moment dat je echt drie slaapjes kunt onderscheiden, zorg je ervoor dat het 3e slaapje een kort slaapje is en laat je je baby niet na 16.30 uur nog slapen.

¹⁸ Is je baby nog heel jong dan is het lastig om exact uit te komen met wakker- en slaaptijden. Een beetje meer slaap is geen probleem: het belangrijkste zijn de wakkertijden en baby bij de eerste slaapsignalen op bed leggen. Als hij wat ouder is, dan past het wakkertijdschema perfect bij de slaapuren per dag. Kijk dus nu naar wakkertijd en niet naar totale slaapuren.

Recept baby 2-4 maanden: Ritme in een oogopslag

1. 0 minuten: Baby wordt wakker

(Duur: 10 minuten)

Als je baby maar erg kort heeft geslapen, troost je hem en probeer je hem weer in slaap te krijgen. Is het slaapje prima geweest, dan haal je je baby uit bed en verschoon je hem.

2. 10-40 minuten: Baby gaat drinken

(Duur: 30 minuten)

Probeer minimaal twee uur pauze tussen de voedingen te krijgen, gerekend vanaf het begin van de vorige voeding. Stop tijdens de voeding regelmatig voor boertjes. Valt je baby in slaap tijdens het drinken? Probeer hem wakker te krijgen. Lukt dit niet, voed dan de volgende keer meteen na het wakker worden en verschoon je baby dan na de voeding in plaats van voor de voeding.

3. 40-90 minuten: Baby krijgt knuffels en aandacht

(Duur 50 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. Start daarna het bedtijdrutueel.

4. 90 minuten: Baby gaat naar bed

(Duur: paar minuten)

Bij de eerste vermoeidheidssignalen, maar in ieder geval binnen 90 minuten na het wakker worden, leg je je baby weer in bed. Vermoeidheidssignalen zijn bijvoorbeeld wrijven in de oogjes, jengelen en weggijken.



© 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.