

# HET *alles wat je moet weten over* SLAAPBOEK

VANAF DE EERSTE AANKOOP VOOR DE BABYKAMER  
tot het goed leren doorslapen



MONIQUE L'HOIR  
BREGJE VAN SLEUWEN

INNOVATED WITH

**TNO**



<b>V. Veilig slapen</b>	›34
1 Het eerste half jaar	›35
2 Vanaf een half jaar	›43
<b>VI. Ingewikkelde kwesties</b>	›44
<i>Heetgebakend</i>	›46
<b>VII. Een paar weken na de geboorte</b>	›48
1 Regelmaat overdag en 's nachts	›49
2 Slapen	›51
3 Voeden	›54
4 Huilen	›57
5 Spelen	›59
<b>VIII. Veilig op pad</b>	›62
1 Autostoeltje	›63
2 Kinderwagen	›64
3 Babydrager	›66
4 Campingbedje	›66
<b>IX. Als een roos</b>	›68

<b>X. Wiegelied</b>	›70
<b>XI. Als je baby wat ouder is</b>	›78
1 Minder slaap	›79
2 Eenkennigheid	›80
3 's Nachts wakker worden	›82
4 Verkeerde patronen	›83
5 Slaapproblemen	›83
6 Tips voor een goede nachtrust (vanaf ongeveer 5 maanden)	›85
<b>XII. Wakker Dier</b>	›88
<b>XIII. Klaas Vaak</b>	›90
<b>XIV. Ouders</b>	›94
1 Voorkom slaapproblemen	›95
2 Tips voor ouders	›97
<b>XV. Dutjes en Doetjes</b>	›105
<b>XVI. Afsluiting</b>	›109
<b>XVII. Leuk om te lezen</b>	›111





*Dr. Monique L'Hoir is klinisch pedagoog, GZ-psycholoog en psychotherapeut. Zij is gepromoveerd op onderzoek naar risico- en preventieve factoren van wiegendood. Als aandachtsgebieden heeft zij onder meer: onderzoek naar preventie van excessief huilen, de werkzaamheid van inbakeren, preventie van overgewicht bij kinderen, bevorderen van slaap, nadelige effecten van beeldschermgebruik en preventie van wiegendood. Momenteel is zij werkzaam als senior-onderzoeker bij TNO.*

*Monique L'Hoir is lid van de Adviescommissie Preventie Wiegendood en tevens lid van de Expertpool Preventie Wiegendood van het NCJ.*

*Dr. Bregje van Sleuwen is werkzaam als wetenschappelijk onderzoeker en consultant bij TNO. Van huis uit is zij bioloog. Zij promoveerde op het effect van regelmaat en inbakeren bij huilbabys. In haar onderzoek richt zij zich onder andere op preventie en aanpak van excessief huilen, de werkzaamheid van inbakeren, voorkomen en verhelpen van slaapproblemen bij jonge kinderen, voorkomen van het Shaken Baby Syndroom, risicofactoren van wiegendood, en het effect van CenteringParenting en CenteringPregnancy.*



*Bregje van Sleuwen is lid van de Expertpool Preventie Wiegendood van het NCJ.*

Een goede nachtrust is één ding, maar veilig slapen is minstens zo belangrijk. In *Het Slaapboek* wordt uitvoerig ingegaan op hoe je het risico op wiegendood kunt verkleinen. Welke babyproducten zijn veilig en welke absoluut niet? Wat is precies een veilige slaapomgeving? En wat moet je juist niet doen en wat juist wel? In overzichtelijke hoofdstukken worden aanbevelingen gedaan die de kans op wiegendood kunnen verminderen. Al deze aanbevelingen berusten op wetenschappelijke inzichten.

Gebroken nachten horen er in het begin gewoon bij. Toch kun je al vanaf de geboorte je baby helpen met het ontwikkelen van een gezond slaappatroon. In *Het Slaapboek* wordt daarom ook helder uiteengezet hoe je een goed slaappatroon kunt opbouwen. De adviezen zijn mede gebaseerd op een landelijk onderzoek van TNO in samenwerking met de Jeugdgezondheidszorg. Het is aangetoond dat deze adviezen écht werken.

**Tot slot: voldoende nachtrust komt niet alleen je kind ten goede, het hele gezin heeft er baat bij. Een uitgerust kind is een vrolijk kind! En wie wil dat nu niet?**

*Over de auteurs*

*Dr. Monique L'Hoir is gepromoveerd op onderzoek naar risico- en preventieve factoren van wiegendood. Momenteel is zij werkzaam als senior-onderzoeker bij TNO.*

*Dr. Bregje van Sleuwen is werkzaam als wetenschappelijk onderzoeker en consultant bij TNO. Zij promoveerde op het effect van regelmaat en inbakeren bij huilbaby's.*

*Zowel Bregje van Sleuwen als Monique L' Hoir zijn verbonden aan de Landelijke Werkgroep Wiegendood van de NVK.*

UITGEVERIJ  
WHY'S

MET KINDEREN  
HEB JE  
VRAGEN