

Slaap
nu eens,
gdvd!

Parenthood...
Taking a break from sleep
for 18 years.

10 ULTIEME SLAAP-HACKS

Onvervalste nachtbrakers, dat zijn mijn twee kids. Slapen is voor mietjes, volgens hen. Bij oma en pepe slapen ze uiteraard door en dat minstens zestien uren aan een stuk. Volgens mij doet mijn moeder iets in hun fles of wordt ze stilaan potdoof. Ikzelf – en mijn partner uiteraard – heb de meest onwaarschijnlijke toeren uitgehaald om die twee losgeslagen projectielen te doen slapen. Dit zijn mijn 10 ultieme *hacks*. Laat die onbetaalbare, automatische schommelstoel met verschillende standen, het geluid van de zee en lichtprojectie gerust in de winkel staan.

#1

Maak een roadtrip naar zee, liefst in het donker, midden in de nacht én in pyjama.

#2

Wandelen, wandelen, wandelen met die kinderwagen. Geen zin om naar buiten te trekken? Neem de kinderwagen en slalom tussen de tafel, de zetel en de salontafel door. Ik had een volledig parcours uitgestippeld, en slaagde er toch in om Netflix te kijken. Maar bovenal: blijf in beweging!

#3

Vermijd oogcontact! Want dan gaat de baby nog harder huilen en nog minder slapen. Erger nog: in de ogen van een baby kijken, betekent dikwijls ook dat hij zich ontpopt tot de grootste casanova op aarde.

#4

Leer het volkslied te neuriën, terwijl je baby op je borst ligt. En blijf dat vervolgens doen, liefst twee uur lang.

#5

Koop oordopjes, trek de deur dicht, ga in de tuin zitten en schenk jezelf een glas wijn uit.



#6

Train jezelf in de perfecte wegsluiptechniek.

- + Valt je baby in slaap terwijl je naast hem ligt, ga dan in geen enkel geval rechtop zitten in bed om eruit te kruipen. Rol naar de kant van het bed en laat je er geruisloos uit glijden.
- + Draag de juiste schoenen. Laminaat of vinyl heeft de neiging om te blijven plakken aan blote voeten. Hakken zijn absoluut *not done* op een tegelvloer of parket. Grootste succes is uiteraard tapijt, maar dat is dan naar het schijnt weer niet gezond voor de baby. Mijn beste wegsluiwerk deed ik altijd op van die Woody-pantoffels, ik schaatste als het ware weg door de kamer.
- + Buk terwijl je weggaat of beter nog: sluipt langs de grond. Schaduwen kunnen ervoor zorgen dat het circus weer van vooraf aan begint.
- + Pas op voor krakende trappen en neem liefst zoveel mogelijk trappen in een keer. Ik kan met trots zeggen dat ik door mij op te drukken aan de leuning vier trappen per keer neem. Heb je een leuning waar je goed kan afglijden? Doen!

#7

Een baby die enkel wil slapen in een wiegende Maxi-Cosi? Zet de Maxi-Cosi naast het bed. Lig neer op de meest geschikte plaats zodat je gemakkelijk met je voet aan de Maxi-Cosi kan en begin te schommelen. Mijn partner slaagde er zelfs in om in haar slaap te blijven wiegen met dat been.

#8

Download een app om jezelf op te nemen. Belangrijk: zorg ervoor dat die app een *repeat*-knop heeft. Van 300 keer hetzelfde liedje zingen, word je namelijk knettergek.

#9

Ontwikkel die voorhoofd-skills om een flesje te geven. Kruip in bed, leg de baby naast je en houd de fles op zijn plaats met je voorhoofd terwijl je de baby voedt. *Ultieme tip: schuif ook je hoofdkussen iets onder de fles en sluit je ogen.*

#10

Slaapt je baby eindelijk? Vergeet dan zeker niet om een briefje aan de deur te hangen. Wees ook niet al te mild met diegene die aan de deur staat. Wat hier altijd werkte: *'Bel niet aan de deur! Anders wordt de baby wakker en de psychopaat in mij!! Dank je voor het begrip, een oververmoeide mama.'*

TIPS UIT DE FACEBOOKGROEP

- probeer eens een droomvanger op te hangen.
- verplaats het bedje.
- Leg een kledingstuk van jezelf in je baby's bedje.
- zorg voor geborgenheid in bed, gebruik bijvoorbeeld een borstvoedingskussen.
- Leg je baby onderaan met de voetjes tegen het uiteinde van het bed en stop hem goed in.
- Rol twee handdoeken op en leg ze onder het hoeslaken.
- 4-minutenregel: in bed leggen, op de gang staan, 1 minuut wachten, bij huilen opnieuw de kamer binnengaan, troosten, terug de kamer uit, 2 minuten wachten... En dat herhalen tot 4 minuten. Herhalen tot je kindje inslaapt. En vooral: op je tanden bijten.
- Lekker bij jou nemen in bed, geen enkele achttienjarige slaapt nog bij mama en papa.



- probeer eens muziek of een luister-cd op de kamer. Het meest effectief is om muziek te laten horen waarnaar je veel luisterde toen je zwanger was. Ja, zelfs rammstein kan!
- Bang van monsters? maak een monsterspray met een sprayflacon, ontwerp samen een coole antimonstersticker voor op de spray en vul met water en lavendelolie. Monsters kunnen namelijk helemaal niet tegen de geur van lavendel en jouw monstertje wordt er rustig van.

5 ULTIEME SURVIVALTIPS na een SLAPELOZE NACHT

**Welke zin ik het meest haatte?
'Je moet slapen wanneer je baby slaapt.'
Really?! Moet ik dan ook koken wanneer mijn baby kookt of opruimen terwijl hij of zij dat doet...**

Ja, het is mij overkomen, ik stond aardappelen te schillen om 4 uur 's morgens in de plaats van een eitje te koken voor het ontbijt. En ja, ik heb mijn portefeuille in de diepvriezer gestoken en diepgevroren erwten in mijn handtas. Ik heb geprobeerd om met mijn klantenkaart te betalen in de winkel, ben op het toilet gaan zitten met mijn onderbroek aan en ja, ik heb iedereen die me zei dat je er toch zoveel voor in de plaats krijgt, een blauw oog willen slaan. Op den duur hoorde ik mijn baby overal huilen, zelfs op een zeldzaam avondje uit... in de cinema. Hoewel ik dikwijls stiekem het huis wilde uitkruipen – waar mijn perfect getrainde wegluipstechnieken ongetwijfeld soelaas gingen bieden – ben ik er toch in geslaagd om de drang om naar de andere kant van de wereld te verhuizen, te onderdrukken. Wel heb ik mij een aantal overlevingsstrategieën eigen gemaakt, diverse tactieken die ervoor zorgden dat ik de zombiejaren overleefde.

#1 Eten, veel eten en voornamelijk chocolade

Deze strategie kan gerust onder de voordelen van slaapttekort. Te weinig slaap is namelijk moordend voor je lichaam. Daarom is het onontbeerlijk dat je goed eet. Driemaal per week naar de frituur of pizzeria is toegestaan, ook dagschotels van de traiteur zijn noodzakelijk. Om nog maar te zwijgen over de pakken chocolade die nodig zijn om voldoende suikers binnen te krijgen. Suiker houdt je namelijk wakker.

#2 Kwaliteitskoffie is een basisrecht

Koffie was en is voor mij Jezus in hoogsteigen persoon, niet dat ik gelovig ben maar toch. Mijn redder in hoogste nood, mijn vloeibare goud, de benzine voor mijn motor. En dan heb ik het niet over een cappuccino of latte. Een vierdubbele espresso met *single origin* arabicabonen is *the real deal*. Ik heb mij dan ook een peperduur espressotoestel aangeschaft. Dat ik als oververmoeide ouder een slecht gezette koffie ga drinken? *No way*, we gaan enkel en alleen nog voor die koffie van topkwaliteit.

Wist je dat je de effecten van koffie pas begint te voelen na 20 minuten? Daarom: drink een kop goede koffie, doe een powernap van 20 minuutjes en sta op als *supermom* of *-dad*.

#3 Uitrusten op het werk

In mijn geval iets moeilijker of net gemakkelijker. Ik heb als auteur namelijk het grote voordeel om van thuis uit te kunnen werken. Mijn bed bevindt zich dan ook gewoon letterlijk om de hoek. Voor ouders die op kantoor werken, doe gerust een powernap. Het doet wonderen en moet volgens mij absoluut kunnen. Wees inventief en gebruik bijvoorbeeld het toilet of doe alsof je heel geconcentreerd die deadline aan het halen bent, met je ogen dicht.

#4 Frozen op repeat

Waarschijnlijk voor heel wat perfecte mama's absoluut *not done*. Maar dat is met een slaapdelirium je kind duwen op een schommel ook. Dus nachtouders, zet die *Frozen*-film gerust op *repeat*, de hele dag lang.

#5

Gin-tonic

Oké dan, niet om 9 uur 's morgens. Maar jezelf een gin-tonic mixen om 11 uur is toegestaan. Eerst en vooral: van gin-tonic word je niet nog meer moe, het helpt je te relaxen en de kinine in de tonic werd vroeger gebruikt om malaria te genezen. Zeg nu nog eens dat gin-tonic niet gezond is...



Je autosleutels ergens neerleggen, ze niet terugvinden. Drie dagen met een reservesleutel rondrijden om ze dan uiteindelijk terug te vinden **in het vriesvak** naast een zak bevroren erwten die je drie dagen eerder kocht.

ANNELIES BREYE, *mama van Nina*

Wachten op het belletje van de microgolfoven, terwijl er absoluut **niets** in de microgolfoven zit.

MONYA EVA, *mama van Nathan en Mathis*

Blijven **wiegen**, terwijl je je kindje **al een uur** niet meer vasthebt.

THAMAÏKA GODEFROIDT, *mama van Oona*

Ik was zo moe dat ik op het werk aankwam en nog steeds aan het **meezingen** was met **Bumba**. Mijn dochter was een halfuur ervoor reeds afgezet in de crèche.

LISA DHEEDENE, *mama van Aya*