

MAMA
BAAS

Prof. dr.
Christine
Vanhole

EHBK* SLAAP

(EERSTE HULP BIJ
KLEINE KINDJES)

Een slaapgids voor kinderen
van 0 tot 3 jaar

Lannoo

Willem Vermandere, Winterwiegelied

*nu dat de kinders zijn gaan slapen
en al de lichten zijn gedoofd
zit ik nog bie 't vier te waken
't is were avond god zij geloofd
de kabouters zijn uitgebroken
met de nevels over 't veld
't is 't eure van slekken en spoken
ik hèn mijn schaapkes goe geteld*

*nu mag het zachtjes sneeuwen
over mijn land wijd uitgestrekt
de kinders zijn met warme dekens
en zoete dromen toegedekt
moeder zal een slaaplid zingen
als je angstig wakker schiet
ze zal melk en honing brengen
en zachte sussen je groot verdriet*

*durf nu niet de vrede breken
zorgt dat de dwaze praat verstomt
't is daarom da'j zachtjes moe spreken
met teedre woorden als d'avond komt
zo mag het nu nog eeuwen deuren
nu dat de lichten zijn gedoofd
alles slaapt d'r kan niets gebeuren
't is were avond god zij geloofd*

INHOUD

INLEIDING 9

HOOFDSTUK 1 HOE SLAAP EVOLUEERT: VAN BABY TOT VOLWASSENE 11

Slaap = levensbelangrijk! 12

De ontwikkeling van de slaap 13

- × Hoe ziet een volwassen slaappatroon eruit? 13
- × Hoe zit de slaap van je kindje in elkaar? 15

Invloed van externe factoren op de slaap 23

HOOFDSTUK 2 JE BABY SLAAFT – OF NIET? 25

**Je baby's slaap en
jouw rol hierin 29**

- × Een nieuw normaal (h)erkennen 29
- × Een sterke band opbouwen met je baby 31
- × Je baby's slaap stilaan bevorderen 35
- × Dutjestijd voor je baby 49
- × Zorgen voor een veilig kader: preventie van wiegendood 54
- × Je baby gaat uit logeren! 62
- × Het zijn er twee! 63

Je baby slaapt... niet 65

- × Overlevingstips voor slapeloze nachten! 65
- × De meest voorkomende oorzaken die je baby uit zijn slaap kunnen houden of halen 70
- × Je baby wordt 's nachts wakker door hongers of behoefte aan troost 72
- × Je kindje bonkt met zijn hoofd, schommelt of rolt met zijn hoofd tijdens de slaap 84
- × Je baby heeft regulatieproblemen, is uit balans 85
- × Je baby heeft het moeilijk met je terugkeer naar het werk 97

Slaap bij vroeggeboorte 98

- × Slaap tijdens het verblijf op de neonatale afdeling 98
- × Hoe kun je zien dat je baby een normaal slaappatroon ontwikkelt? 100

HOOFDSTUK 3 JE PEUTERS SLAAP 103

Je peuter slaapt 104

- × Van baby naar peuter:
de grote verhuis naar de
eigen kamer 104
- × Tijd voor het grote bed? 105
- × Hoe kun je je peuter op weg
helpen naar dromenland? 108
- × Dutjestijd voor je peuter 111
- × Samen met broer of zus
op de kamer? 112
- × Hoe kan je peuter zich vlot aanpassen
aan de omschakeling van wintertijd
naar zomertijd (en omgekeerd)? 114

Slaapproblemen bij peuters 115

- × Wat als je peuter blijft vragen naar
een nachtelijk flesje? 115
- × Wat als je kind moeilijk zonder jou in
de buurt in slaap valt? 116
- × Wat als je kindje midden in
de nacht wakker wordt? 116
- × Wat als je kind 's nachts naar je
kamer komt? 117
- × Wat als je kindje weigert
te gaan slapen? 118
- × Wat als je peuter altijd veel
te vroeg wakker is? 118
- × Wat als je kind bang is? 119
- × Speciale omstandigheden die de slaap
van je kindje kunnen verstoren 122

HOOFDSTUK 4 MEDISCHE KWAALTJES EN ONGEMAKKEN 127

Wanneer moet je denken aan een onderliggend medisch probleem of ongemak? 128

Vaak voorkomende medische kwaaltjes die een verstoord slaappatroon kunnen verklaren 129

- × Gastro-oesofageale reflux
(GOR) en gastro-oesofageale
refluxziekte (GORZ) 129
- × Voedingsintolerantie en
voedselallergie 135
- × Eczeem 137
- × Netelroos 138
- × Neusverstopping 138
- × Middenoorontsteking 139
- × Hoesten en piepen of
huisstofmijtallergie 140
- × Aarswormen 141
- × Obstructief slaapapneusyndroom
(OSAS) 142
- × Doorbrekende tanden 143
- × Luiersuitslag 143
- × Groeipijnen 144
- × Bedplassen 144
- × Valse kroep 145

REGISTER 147



*Slaap als een reus
slaap als een roos
slaap als een reus
van een roos
reuzeke
rozeke
zoetekoeksdozeke
doe de deur dicht
van de doos*

Ik slaap

— Paul van Ostaijen, Berceuse Nr. 2

INLEIDING

De slaapgewoontes van hun baby houden heel wat ouders wakker... Dagelijks kloppen ze hiervoor aan bij de kinderarts, vaak wanhopig of de uitputting nabij. Baby lief slaapt na maanden nog niet door, wordt 's nachts wakker en kan de slaap niet meer vatten, wil gesust of gewiegd worden, verwacht entertainment. De kleine dreumes wil midden in de nacht steevast bij mama en papa in bed en wanneer zij het been stijf houden, moet de nachtrust van het hele gezin eraan geloven. Herkenbare voorbeelden zijn er te over!

Jammer genoeg bestaat er niet dat ene magische 'slaapmiddeltje', die ene gouden tip die alle baby's of peuters op commando doet slapen als een roos. Slaap is immers een heel complex gegeven. Het slaappatroon evolueert met het opgroeien. Bovendien variëren slaapnoden en -gewoontes van kind tot kind en worden die ook beïnvloed door het temperament van het kind en de manier waarop je hier als ouder mee omgaat.

Het is belangrijk om meteen vanaf de geboorte veel tijd dicht bij je baby door te brengen. Zo leer je hem en zijn gewoontes het best kennen en kun je optimaal aan je baby's noden beantwoorden. Een win-win-situatie voor beide partijen, zeg maar! De *cry it out*-methode (zie p. 82) die sommigen aanbevelen, druist hiertegen in. Je baby alleen laten huilen tot hij uiteindelijk de slaap vat, zal hem net geen vertrouwen geven en helpt jullie niet op jullie prille ontdekkingsstocht. *Lose-lose!*

Investeren in goede slaap loont zowel op korte als op lange termijn. Slaap is immers van levensbelang, niet alleen voor je baby's gezondheid, maar ook voor jezelf, het vertrouwen in je ouderschap, je emotionele welbevinden en het functioneren van je gezin.

Daarom geven we je in deze gids een aantal slaapbevorderende tips en tricks. Geen *one size fits all*, maar tips afgestemd op de leeftijd van je baby, zijn temperament en jullie gewoontes binnen het gezin. Je kiest wat voor jullie van toepassing is en zo creëer je zelf een slaapplan op maat.

Slaapwel!



HOOFDSTUK 1
HOE SLAAP
EVOLUEERT:
VAN BABY TOT
VOLWASSENE

Houdt je baby of peuter je elke nacht uit je slaap? Je bent niet alleen! Slaapproblemen komen heel vaak voor. Wel een kwart tot een derde van ouders met kinderen jonger dan vijf jaar zeggen dat ze er last van hebben. We willen je in dit boek graag een aantal concrete suggesties aanbieden, waarmee je zelf aan de slag kunt. Maar voor we dieper ingaan op mogelijke oplossingen, is het belangrijk stil te staan bij het belang van goede slaap en de ontwikkeling van het slaappatroon. Een breder inzicht in hoe de slaap van je kindje zich ontwikkelt en

wanneer en waarom er problemen kunnen opduiken, kan immers slaapproblemen voorkomen of je alleszins op weg helpen om ze aan te kaarten.

Dat laatste is trouwens erg belangrijk. Aarzel niet om hulp te zoeken wanneer je je zorgen maakt over de slaap van je kind. Jong geleerd is oud gedaan! Bovendien kunnen de meeste slaapproblemen verholpen worden. Het is uitzonderlijk dat ze veroorzaakt worden door een onderliggend medisch probleem.

SLAAP = LEVENSBELANGRIJK!

Het belang van goed slapen is niet te onderschatten. Slaap is zelfs levensbelangrijk, en wel om verschillende redenen.

Lange tijd dachten we dat slaap een rustperiode is, waarbij de hersenactiviteit op een laag pitje wordt gezet. Ondertussen weten we dat **de hersenen ook tijdens de slaap op volle toeren draaien** en dat die activiteit onmisbaar is voor de hersenontwikkeling. Wanneer je baby of peuter wakker is, valt er heel wat te beleven. Er komt een heleboel informatie binnen. Tijdens zijn slaap zal je kind die 'leerstof' verwerken en opslaan in het geheugen. Slaap is met andere woorden onmisbaar voor de opbouw van het langetermijngeheugen en het leerproces van je kindje.

Daarnaast is goed slapen ook helend voor lichaam en geest en dus broodnodig voor normale groei, een goede gezondheid en emotioneel welbevinden. Een goede

nachtrust zorgt er met andere woorden voor dat je goed in je vel zit! Bij slaapproblemen kan het gedrag van je kind hieronder lijden en bij oudere kinderen kunnen bijvoorbeeld schoolprestaties te wensen overlaten. Als je kind niet goed slaapt, kan dit bovendien een negatieve impact hebben op je zelfvertrouwen als ouder en op het functioneren van jullie gezin.

Verstoorde slaap wordt ook **geassocieerd met allerlei medische kwalen**, zoals zwaarlijvigheid, hart- en vaatlijden, bepaalde kankers, de ziekte van Alzheimer, om er maar enkele te noemen.

Er zijn dus heel wat redenen om de slaap van je telg en die van jezelf te koesteren!

DE ONTWIKKELING VAN DE SLAAP

Het slaappatroon bij de mens ondergaat heel wat veranderingen tijdens de groei van baby tot volwassene. Er ontstaat na verloop van tijd een dag-nacht- of slaap-waakritme, het aantal uur slaap per etmaal vermindert geleidelijk aan en de verhouding tussen diepe en lichte slaap varieert.

HOE ZIET EEN VOLWASSEN SLAAPPATROON ERUIT?

De slaap verloopt in **fasen of stadia**. We maken een onderscheid tussen de rustige niet-remslaap en de actieve remslaap.

1. De rustige (diepe) niet-remslaap

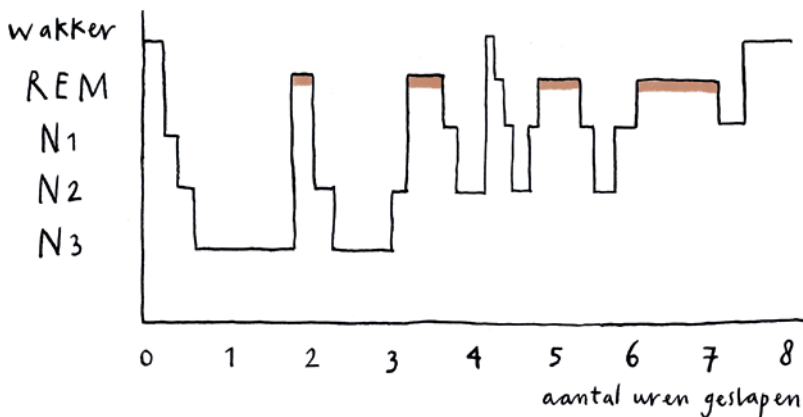
De niet-remslaap splitsen we op in drie verschillende stadia, afhankelijk van de diepte van het slapen:

1. Indommelen of doezelen
2. Lichte slaap
3. Diepe tot zeer diepe slaap

Wanneer je het diepste stadium van het slapen hebt bereikt, mag er bij wijze van spreken een bom naast je bed ontploffen, wakker word je niet! En wanneer dat uitzonderlijk toch gebeurt, door je

nachtbrakende baby bijvoorbeeld ☺, zul je heel groggy, gedesoriënteerd en knorrig wakker worden.

Vooral tijdens deze rustige slaap kan je lichaam herstellen en nieuwe energie opdoen. De informatie en emoties waarmee je de afgelopen dagen geconfronteerd werd, worden tijdens de diepe slaap voorlopig opgeslagen in het kortetermijngeheugen. Het kaf wordt van het koren gescheiden. Onbelangrijke informatie wordt overboord gegooid en belangrijke wordt bewaard om later, tijdens de remslaap, een vaste plaats te krijgen in het langetermijngeheugen.



2. De actieve (droom) remslaap

Na de diepe slaap volgt de actieve remslaap, ook droomslaap genoemd. De afkorting REM staat voor *Rapid Eye Movement*. De ogen zijn in dit stadium namelijk voortdurend in beweging. Er kunnen ook spiertrekkingen en grimasjes in het gelaat worden waargenomen. Hoewel onze hersenen op volle toeren draaien, relaxt de rest van ons lichaam.

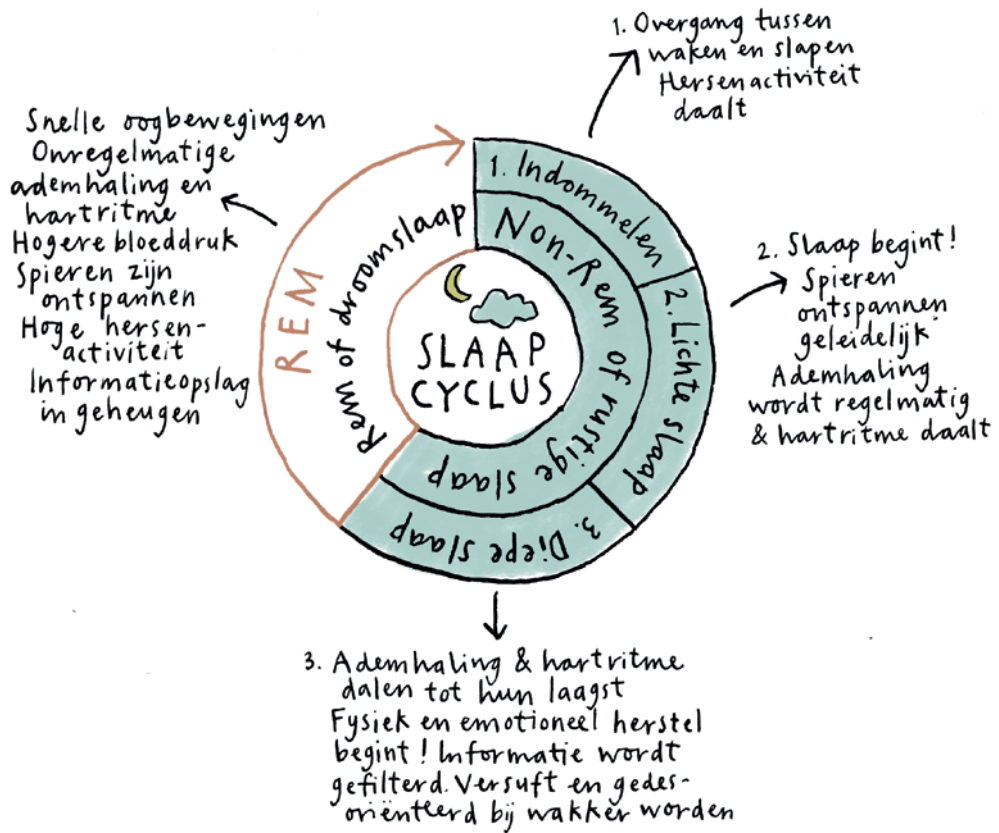
Uit de remslaap ben je makkelijk te wekken.

Tijdens deze fase van de slaap droom je. In de droomslaap wordt, zoals eerder gezegd, belangrijke informatie voorgoed gebetonneerd in het langetermijngeheugen.

Tijdens de slaap onderscheiden we **slaapcycli** waarbij rustige niet-remslaap wordt afgewisseld met actieve remslaap. Een volwassen slaapcyclus herhaalt zich om de 60 à 90 minuten. Onmiddellijk na het inslapen bestaat een slaapcyclus overwegend uit diepe slaap (60 minuten diepe slaap t.o.v. 10 tot 30 minuten lichte remslaap). Naar de ochtend toe zal de droomslaap overheersen.

De lengte van een slaapcyclus en de verhouding tussen niet-rem- en remslaap variëren van mens tot mens en zijn ook afhankelijk van de leeftijd. Zo hebben jonge kinderen meer diepe slaap dan volwassenen. Tot je baby 6 à 9 maanden oud is, neemt de droomslaap tot 50 % van zijn totale slaap in beslag. In de loop van het eerste levensjaar neemt de diepe slaap toe tot een maximum in de kinderjaren. Tijdens de tienerjaren neemt de hoeveelheid diepe slaap weer af.





HOE ZIT DE SLAAP VAN JE KINDJE IN ELKAAR?

Het slaappatroon van je kindje ziet er heel anders uit dan het jouwe, dat is duidelijk. Maar waarom is dat zo? En op welke manier verschilt het?

HOE EN WAAROM SLAPEN BABY'S ANDERS DAN VOLWASSENEN?

Hoe slaapt je baby anders dan jij?

In tegenstelling tot een volwassene, wordt een baby met de regelmaat van de klok wakker. De slaap van een baby kent tot drie maanden nog **geen dag-nacht- of slaap-waakritme**, in tegenstelling tot een

volwassene. Het dag-nachtritme wordt grotendeels geregeld door twee hormonen: het slaaphormoon melatonine en het energiehormoon cortisol. Wanneer de zon opkomt, wordt de melatonine onderdrukt en piekt het cortisol om voldoende energie

te voorzien om de dag door te komen.

Het inslapen verloopt eveneens anders. Een volwassene heeft maar een paar minuten nodig om als een blok in slaap te vallen. Een kleine baby heeft tot een half uur nodig om echt diep te slapen. Tussen 3 en 6 maanden ontwikkelen de meeste baby's een dag-nachtritme en zijn er maar enkele minuten tussen indommelen en diep slapen. Tussen 6 en 18 maanden piekt de scheidingsangst bij kindjes. Dit kan problemen geven bij het inslapen en het opnieuw inslapen wanneer je baby 's nachts na een slaapcyclus kort wakker wordt (zie p. 80).

Ook **de slaapcycli** verschillen sterk van die van een volwassene: ze zijn korter en de hoeveelheid actieve slaap overweegt. Een volwassen slaapcyclus neemt makkelijk een tot anderhalf uur in beslag, die van een jonge baby amper een uur. Om het uur wordt je baby dus even wakker om dan

weer in slaap te vallen. Geleidelijk aan neemt de duur van een slaapcyclus toe en gaat je baby dieper slapen, om uiteindelijk door te slapen!

Waarom slaapt je baby anders dan jij?

Je baby's hersenen groeien als kool. In de loop van het eerste levensjaar verdubbelen je baby's hersenen in volume, het gewicht neemt toe van 400 g tot 1 kg. De actieve remslaap stimuleert en ondersteunt deze **hersengroei**. Troost je dus wanneer je de eerste weken met een nachtbraker te maken hebt: het is een genie in wording!

Lichte slaap stimuleert niet alleen de hersengroei, het is ook een door de natuur ingebouwde **veiligheid**. Wanneer je baby vanaf dag één langere periodes diep zou slapen, zou hij niet om nachtelijke voeding vragen en honger lijden. Hij zou ook niet gewapend zijn tegen gevaren als wiegendood. Een verstopte neus zou hem bij wijze van spreken fataal kunnen worden.

SAMENGEVAT:

Hoe en waarom slapen baby's anders dan volwassenen?	
BABY'S	VOLWASSENEN
Moeten makkelijk te wekken zijn = preventie wiegendood	Onverstoorde slaap
Lichte, ondiepe slaap	Diepe slaap
Nood aan voeding 's nachts	Geen nood aan voeding 's nachts
Korte slaapcycli – 60 min	Lange slaapcycli – 90 min
Merendeel actieve remslaap = hersengroei	Merendeel rustige niet-remslaap = lichamenlijk en emotioneel herstel

HET SLAAPPATROON VAN BABY TOT PEUTER

HET BEGIN VAN DE SLAAP: DE FOETUS

De slaap ontwikkelt zich al een hele tijd voor de geboorte, al tijdens het leven als foetus in de baarmoeder.

Zo ziet de ontwikkeling van slaap en slaapcycli eruit bij de foetus:

- × Slaap en slaapcycli beginnen zich te ontwikkelen vanaf 26 à 28 zwangerschapsweken.
- × Vanaf 28 à 30 weken is er remslaap aanwezig. Bij jonge premature baby's is er een overwicht aan remslaap.
- × Continue slaapcycli zijn er pas vanaf 36 à 38 weken: op dat ogenblik is er evenveel rem- als niet-remslaap.
- × Naarmate de premature baby ouder wordt, is hij langere periodes rustig wakker.
- × Vanaf 6 tot 9 maanden heeft de baby een volwassen slaappatroon met een overwicht aan rustige, niet-remslaap.

Vanaf 26 à 28 weken ontwikkelt de foetus dus een slaappatroon. Slaap wordt dan onmisbaar voor de groei en de ontwikkeling van zijn hersenen. Terwijl de foetus slaapt, kunnen de verschillende zintuigen (tast, gehoor, zicht, reuk en smaak) zich verder ontwikkelen en verfijnen. De basis voor de latere sociale en emotionele vaardigheden wordt gelegd. Genoeg slaap is ook broodnodig voor de opbouw van het langetermijngeheugen en de latere verstandelijke ontwikkeling.

De ontwikkeling van volgende zintuigen en vaardigheden is afhankelijk van slaap en slaapcycli:

- × Tastzin;
- × Het evenwichtsorgaan en het gewaarworden van positie en bewegingen in de ruimte;
- × Geur en smaak;
- × Gehoor;
- × Zicht;
- × Emotionele vaardigheden (het limbisch systeem);
- × Sociale vaardigheden;
- × Het geheugen (hippocampus).

De zintuiglijke signalen die tijdens de waakfase worden opgevangen, zullen tijdens de remslaap de groei van zenuwbanen en de signalisatiefunctie van de zenuwen stimuleren. Op die manier wordt een heel geheugenennetwerk aangelegd.

De zintuiglijke ervaringen die de baby opdoet wanneer hij alert wakker is, worden tijdens de rustige slaap gefilterd.

Belangrijke en herhaaldelijk aangeboden informatie wordt bewaard, terwijl overbodige informatie overboord wordt gegoooid. Tijdens de actieve remslaap wordt de belangrijke informatie opgeslagen in het geheugen. Om een langetermijngeheugen te kunnen opbouwen is dus een volledige slaapcyclus vereist: alert wakker zijn, rustige niet-remslaap en actieve remslaap.

SLAAP VAN BABY TOT PEUTER: EEN OVERZICHT

In onderstaande tabel kun je **de evolutie van je kindjes slaappatroon** volgen. Elke leeftijd brengt ook een aantal obstakels met zich mee, die de slaap kunnen bemoeilijken of onderbreken.

	Totale slaapduur	Slaaperiode		Dag-nacht-ritme	Wordt wakker door
Eerste 6 weken	16-17 uur per dag	3-4 uur		Geen	Honger
		Bij flesvoeding: 3-5 uur	Bij borstvoeding: 1-3 uur		
6 weken tot 3 maanden	15-16 uur per dag	Iets korter overdag en wat langer 's nachts.		Geen	Honger, nood aan nabijheid, huidhonger.
3-6 maanden	14-15 uur per dag	2-3 powernaps van 2 uur overdag. De rest van de slaap 's nachts.		Minder lichte slaap, slaap wordt dieper: blokken van 4-5 uur 's nachts.	De baby slaat overdag een voorraad aan calorieën op en heeft 's nachts minder honger (0-2 voedingen).
6-9 maanden	14 uur per dag	2 powernaps (ochtend en namiddag)		Slaapblokken van 7 uur 's nachts.	Je baby wordt regelmatig wakker en kan zich wel of niet weer in slaap sussen. Doorbrekende tandjes kunnen goede slapers uit hun slaap houden.
9-12 maanden	13-14 uur per dag	2 powernaps (een kort dutje 's ochtends en een langer dutje na de middag)		Slaapblok van 10-12 uur 's nachts	Je kindje wordt regelmatig wakker en kan zich wel of niet weer in slaap sussen. <u>Je baby leert met reuzensprongen bij:</u> hij leert rechtop zitten, trekt zich recht, leert stappen. Dit kan de slaap flink verstoren. Wanneer hij kort wakker wordt, is je baby soms geneigd om deze nieuwe vaardigheden in te oefenen.

	Totale slaapduur	Slaaperiode	Dag-nacht-ritme	Wordt wakker door
1-2 jaar	12-13 uur per dag	1-2 korte powernaps	Slaapblok van 10-12 uur 's nachts	<p><u>12-18 maanden:</u> Je kindje wordt wakker door scheidingsangst.</p> <p><u>18 maanden:</u> Hij leert hoe hij zichzelf kan geruststellen en sussen als hij wakker wordt; hij begrijpt dat zijn ouders er zijn, ook al ziet hij ze niet.</p>
2-3 jaar	11-13 uur per dag	1 dutje in de namiddag	Slaapblok van 10-12 uur 's nachts	<p>Je peuter verhuist van zijn wieg naar een bed. Je kindje heeft soms nachtmerries, slaapangst en angst voor het donker.</p>



Samengevat zijn er vijf belangrijke veranderingen in je baby's slaappatroon
doorheen zijn groei:

1. Actieve (lichte) remslaap neemt af.
2. Rustige (diepe) slaap neemt toe.
3. De slaapcycli worden langer.
4. Je baby wordt minder makkelijk wakker van lichte prikkels.
5. Het aantal uren dat de baby overdag slaapt, neemt geleidelijk af.

Hoe jonger je baby, hoe vaker hij in actieve (en dus lichte) slaap verkeert. Op die momenten kunnen externe factoren (een deur die opengaat, een tandje dat doorbreekt, honger...) hem uit zijn slaap houden.



Een vast slaap-waakstramien

In de periode van 3 tot 12 maanden ontwikkelen de meeste baby's een vast slaap-waakstramien. De gemiddelde baby heeft in deze periode ongeveer 14 à 16 uur slaap nodig per etmaal, waarvan 9 tot 10 uur 's nachts – in het begin weliswaar soms nog onderbroken – plus twee dutjes overdag. Op deze leeftijd kan het slaappatroon enorm variëren van baby tot baby.

Hoera: je kindje slaapt 's nachts door!

70 % van de baby's slaapt rond de leeftijd van 6 maanden 's nachts 8 uur aan een stuk door. Maar de periodes van diepe slaap zijn korter bij baby's dan bij volwassenen: 50 tot 60 minuten tegenover 90 minuten. Je baby verkeert dus vaker in ondiepe slaap of wordt geregeld wakker in de loop van de nacht.

FAQ: HOE LEERT JE BABY HET VERSCHIL TUSSEN DAG EN NACHT?

Geleidelijk aan ontwikkelt je baby een dag-nachtritme. En dit met grote 😊 dank aan een soort ingebouwde klok (de epifyse of pijnappelklier in de hersenen), die onder invloed van licht en donker het hormoon melatonine afscheidt. Deze melatonine zorgt ervoor dat de dag wordt opgedeeld in een wakkere periode overdag (melatonineafscheiding: off) en een periode van ononderbroken slaap 's nachts (melatonineafscheiding: on).

DUTJESTIJD (ZIE P. 49)

De duur en de diepte van de slaap worden bepaald door een aantal slaapverwekkende hormonen die worden afgescheiden terwijl we wakker zijn. Baby's en jonge kinderen produceren meer 'slaapverwekkers' en hebben daarom naast hun nachtrust ook behoefte aan regelmatige dutjes overdag.

Die nood aan powernaps overdag verdwijnt tussen 3 en 5 jaar. Ook de duur van de nachtelijke slaap verkort met het ouder worden.

Onderstaande tabel geeft een overzicht van de ideale totale slaapduur en het aantal dutjes overdag in functie van de leeftijd.

Leeftijd	Totale slaapduur	Aantal dutjes	Totale duur dutjes
Eerste 6 weken	16-17 u (min. 11 u - max. 19 u)	3	6 u
6 weken- 3 maanden	15-16 u (min. 11 u - max. 19 u)	3	4-5 u
3-6 maanden	14-15 u (min. 10 u - max. 18 u)	2-3	3-4 u
6-9 maanden	14 u (min. 10 u - max. 18 u)	2	3 u
9-12 maanden	13-14 u (min. 10 u - max. 18 u)	2	3 u
1-2 jaar	12-13 u (min. 10 u - max. 16 u)	1-2	2 u
2-3 jaar	11-13 u (min. 8 u - max. 14 u)	1	1-1,5 u

