



STEPHANIE MOLENAAR

INHOUD

VOORWOORD	6
------------------	----------

DEEL 1: PREPPING

1. VOORDAT JE BEGINT	10
Wanneer kun je werken aan slaap?	12
Is de Droomritme Methode geschikt?	13
Wat zijn de ideale momenten om te beginnen?	14
Prepping	15

DEEL 2: DROOMRITME METHODE

2. OVER DE DROOMRITME METHODE	20
De vijf pijlers	21
Slaaptijden	25
Wakkertijden	36

3. WERKEN MET DE DROOMRITME METHODE	27
De droomritmes	29
Stap 1: De slaapgewoonte instellen	32
Stap 2: De slaapplek	34
Stap 3: Zelf slapen	35
In real life	37
Droomritme in de praktijk	38

DEEL 3: DROOMPLAN

4. DROOMPLAN	41
0-2 maanden	43
2-4 maanden	46
4-6 maanden	50
6-8 maanden	54
8-12 maanden	58
12-18 maanden	63
18-24 maanden	66

5. SLAAPCONSULT	70
Stap 1: Fysieke factoren	71
Stap 2: Softe factoren	74
Stap 3: Slaaptechniek	78
Stap 4: Analyse!	82
Stap 5: Maak je plan	90
Case	94

DEEL 4: TROUBLESHOOTING

6. TROUBLESHOOTING	100
Beren op de weg	103

EERDER VERSCHENEN	110
-------------------	-----

DEEL 1: PREPPING

A goal
without a
PLAN
is just a
wish



1. VOORDAT JE BEGINT

Het liefste begin je natuurlijk meteen: hoe eerder je baby in een lekker ritme zit en goed slaapt, hoe beter. Toch? Helaas werkt het in de praktijk anders. Het is goed om goed voorbereid te zijn, dat maakt ook dat je minder snel in de valkuilen stapt. Ook is het goed om het juiste moment te kiezen: succes komt met inzet, doorzettingsvermogen én door je 'battles' slim te kiezen. Goed voorbereid op het juiste moment starten maakt dat het ook echt gaat lukken. Dat is toch waar het om gaat.

Start je nu terwijl er nog een onruststoker actief is, dan ondermijn je je baby's kansen (en die van jezelf) om het slapen vlot te trekken. Een onruststoker kan een fysiek 'iets' zijn, maar evengoed de leeftijd van je kleintje. Er zijn goede en compleet verkeerde momenten om aan het slapen te werken. Weet je niet precies hoe het slapen werkt en wat er allemaal speelt bij je kleintje, dan kom je ook niet tot de gewenste resultaten. Gewoon maar wat doen en hopen op beterschap brengt geen slaap. Wil je het slapen vlot trekken maar verwacht je een 'quick-fix' of wens je een wondermiddel om nu 'even' aan het slapen te werken zodat het daarna allemaal vanzelf gaat? Dan kom je ook bedrogen uit. Werken aan slaap is geen kwestie van 'niet geschoten, altijd mis' of 'we zien wel waar we uitkomen'. Is je moment verkeerd en je aanpak niet optimaal, dan kun je het slaapgedrag zelfs erger maken en dat is het laatste waar je op zit te wachten.

Ik ga er vanuit dat je een boek als deze pas oppakt als je de wanhoop redelijk nabij bent. De daadkracht komt vaak nadat de moed je in de schoenen zinkt.

Eerst kijk je de boel even aan, hoop je op beterschap. Dan doe je het één en ander. Ben je snel blij met een winst die al is geboekt, om deze te zien verdwijnen als sneeuw voor de zon als een sprongetje, ziekte, vakantie of andere turbulentie

voorbij komt. De vermoeidheid stapelt zich namelijk niet alleen bij Junior op, ook ouders gaan meer en meer op hun tandvlees lopen. Maar zij mogen wel de dagen draaien, hun werk doen en binnen die vermoeidheid en verplichtingen ook nog eens gaan zoeken naar de oplossingen. Dat is precies de reden waarom de Droomritme Methode werkt met kleine stapjes. Het vraagt weliswaar een langere adem, maar brengt je niet alleen een liefdevolle aanpak, ook geeft het meer kans op volhouden en dus succes. Met als bonus dat het resultaat solide is, je werkt aan goede slaap (en gezondheid) nu én later.



DIT BOEK HOORT BIJ BABY IN EEN DROOMRITME. JE HEBT DEZE PIL ECHT NODIG OM GOED AAN HET SLAPEN TE KUNNEN WERKEN, OMDAT JE HIERIN ALLE INFORMATIE VINDT DIE JE HIERVOOR NODIG HEBT. DIT WERKBOEK MAAKT DE VERTAALSLAG. HEB JE HET BOEK AL GELEZEN, LEES DAN DE SAMENVATTINGEN NOGMAALS. INFORMATIE ZAKT WEG EN JE HEBT DE ACHTERGRONDINFORMATIE WEL NODIG. HET WERKT HET FIJNSTE ALS JE DE MEEST RECENTE DRUK VAN BABY IN EEN DROOMRITME HEBT (15E DRUK EN HOGER). MAAR HEB JE EEN OUDERE VERSIE, KUN JE OOK MET DIT WERKBOEK UIT DE VOETEN.

IS DE DROOMRITME METHODE GESCHIKT?

De Droomritme Methode is ontwikkeld met het oog op die onrustige baby. Want juist dan is je startpunt anders. Het werkt daarom met kleine stapjes, is zeer babygericht, liefdevol en helemaal afgestemd op wat ook echt kan op een bepaalde leeftijd. Is er minder onrust, dan kun je ook sneller door die stappen heen lopen. Of zelfs een aantal overslaan. Hierdoor past de methode ook goed bij baby's die simpelweg alleen slaapproblemen hebben zonder een fysieke onderliggende oorzaak. Omdat de aanpak heel rustig en liefdevol is, kun je het op alle leeftijden gebruiken. Dus ook als je baby jonger is dan drie à vier maanden. Vaak wordt gesteld dat je pas mag slaaptrainen als je baby ouder is dan vier maanden. Dit komt omdat slaaptrainen, zoals het woord al aangeeft, wat meer dwingend is en daar worden vaak ook traantjes om gelaten. De Droomritme Methode is geen slaapprobation. Het vormt slaapt door in kleine stappen en gericht op de mogelijkheden per leeftijd te werken met gewoonten, gewenning en timing. Je creëert eigenlijk de ideale omstandigheden en moedigt je kleintje aan om het zelf te doen, om dan de gewenning het over te laten nemen en zo mee te varen op wat fysiek gezien ook echt kan. Daarom is er ook minder verzet bij je baby en als er al verdriet is, ben jij er om hem te helpen en te troosten. Op iedere leeftijd kun je dit dus doen, behalve als je baby echt net geboren is. Want de eerste weken van het prille leventje mogen draaien om kennismaken en bijkomen. Bij zowel ouders als baby. Dit is meer een fase waarin je vooral je gevoel mag volgen, je niks moet aantrekken van wat anderen zeggen, wel mag werken aan onruststokers en vooral je baby lekker bij je moet houden.



Stephanie.world: persoonlijk consult, online courses & meer informatie

Op [STEPHANIE.WORLD](https://stephanie.world) vind je veel informatie over slapen, eten en ontwikkeling voor kleintjes. Ook vind je actualiteiten, kun je de boeken inzien, informatie downloaden en consulteren boeken. Nieuw zijn de online courses waarmee je zelf aan het slapen kunt werken en de opleiding tot Droomritme Coach.

2. OVER DE DROOMRITME METHODE

De Droomritme Methode is gestoeld op je baby's natuurlijke ritmes. Ofwel: wat je baby wanneer kan. Door met kleine stapjes te werken aan slaap, leer je je baby op een liefdevolle manier zelf de weg naar dromenland te vinden. Met die vaardigheid en het vertrouwen dat jij er altijd bent, wordt je baby een schone slaper. Want slapen is naast aangeleerd gedrag ook vooral een kwestie van doen: slapen doet slapen.

De vijf pijlers van de Droomritme Methode

S

laapradartjes: inspelen op de natuurlijke ritmes van je baby

L

eeftijd: inspelen op de mogelijkheden van je baby

E

xcellente Timing: gebruik maken van de ideale slaapwindow

E

igen slaapassociaties en goede gewoonten: je baby leren zelf te slapen

P

ositieve & liefdevolle ondersteuning: geborgenheid en hechting geven
houvast

- Slapen:** 16-20 uur, aan het einde van deze periode slaapt je baby ongeveer 16 uur per dag. In de loop van deze periode gaat je baby vier slaapjes overdag doen. Meer mag ook, let vooral op de slaapuren.
- Nacht:** 's Nachts waken is heel normaal, maar het is wel de bedoeling dat je baby dan redelijk rap weer gaat slapen. Tegen het einde van deze periode gaat je baby een lange ruk slapen maken in de nacht, van zo'n vier à vijf uren achtereen. Borstgevoede baby's stellen dit veelal uit omdat ze iedere drie uren zo'n beetje een voeding wensen, wat normaal is.
- Ritme:** Je houdt van wakkertijd aan van 45-60-75-90 minuten. Tegen het einde van deze periode zal je baby soms tot 90 minuten wakker kunnen zijn, veelal werk je met 75 minuten wakkertijd.



Doel tijdens deze weken:

Beginnen met een goede slaapgewoonte ofwel: slaapvorming.

Kenmerken van deze fase

- De slaapjes zijn nog wispelturig en lopen door in de avond;
- De slaapjes zijn kort;
- Baby kan soms redelijk makkelijk weer verder slapen door hem even te troosten, voeden of een speen of pink te geven;
- Er kunnen onruststokers zijn, zoals krampjes. Zorg dan voor slaap, hoe dan ook, troost veel en werk eerst aan de (oorzaak van de) onrust;
- Er is nog geen circadiaanse ritme en het dag- en nachtritme is omgekeerd.

5. SLAAPCONSULT

Het wàt van beter slapen en het waarom: dat is nu wel duidelijk (en anders lees je deel 1 en 2 nog even ;-). Vaak is het lastig om voor jezelf de vertaalslag te maken van hoe het mag en hoe je dit doet. Zo'n voorbeeldritme ziet er immers prachtig uit, maar dan komt de twijfel als het eerste slaapje moeizaam gaat en je kleintje in de loop van de dag steeds huileriger wordt. De moed zakt dan in je schoenen. Daarom wil je dus een eigen plan van aanpak, want noch je kleintje noch jij zijn één uit een dozijn.

De Droomritme Methode gaat verder dan alleen de slaaptechniek. Het is immers nooit zwart of wit en het is te makkelijk om ouders de schuld maar in de schoenen te schuiven. 'Je moet dit of dat' wakkert alleen maar twijfel aan en zo simpel is het gewoonweg niet. Naast de slaaptechniek spelen ook fysieke factoren een rol. Denk aan de ontwikkeling en leeftijd van je kleintje, maar evengoed aan stoorzenders of een fysiek ongemak. Ook de softe factoren zijn belangrijk: hoe zitten je kleintje en jij in je vel? Heb je hulp? Is er eenduidigheid? Is de aanpak responsief en liefdevol? Kun je hier wel genoeg aandacht of tijd aan besteden of zijn er belemmerende factoren? De aanpak die ik hieronder uit de doeken doe is precies de aanpak die ik, maar ook de Droomritmecoaches, bij ieder slaapconsult volg. Het start met een analyse van deze factoren: breng in kaart wat er speelt en weet het effect hiervan. Zo zorg je ervoor dat je met de juiste aanpak begint. Het doen, dat is pas stap 2. En hier wil je het zo inrichten dat het bij jouw situatie past. Bij iedere stap vind je een deel van de intake, zoals de coaches en ik deze ook doen bij een slaapconsult. Neem de tijd om deze vragen te beantwoorden, doe dit ook echt. Want dat is al het halve werk: nadenken en noteren maken dat je zelf al inzichten krijgt. Deze manier van werken wordt een gewoonte, waardoor je het straks -als er weer een kleine beer op de weg naar dromenland staat - 'on the fly' doet: je bent je eigen slaapcoach geworden. Aan de slag maar...