

BABY SLAAP

Timeline

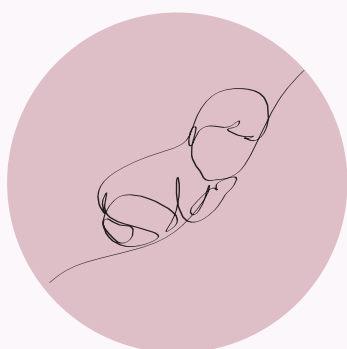
droomritme

DE SLAAPMETHODE ZONDER HUILEN

NEWBORN

Geen dag- + nachtritme

- Baby slaapt en drinkt af en aan
- De wakkertijd gaat langzaam van 60 naar 90 minuten in de loop der maanden.
- Avond: zelfde patroon
- Dus bedtijd is laat op de avond



2-4 MAANDEN

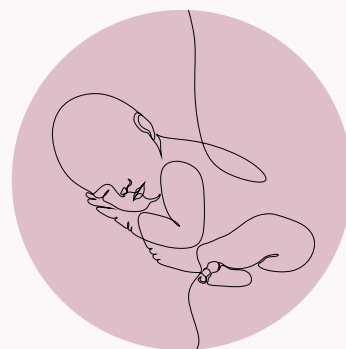
Ritme ontstaat

- Langere blok slaap ontstaat
- Wakkertijd meer naar 90 minuten
- Clusteren in de avond
- Avond: tussen 20.00 - 22.00 start langere blok slaap

4-6 MAANDEN

Slaapregressie

- Start 'bedtijd' schuift naar voren: tussen 19.00 en 20.30
- Maar turbulente fase!
- Korte slaapjes



6-8 MAANDEN

Naar 3 slaapjes

- Niet meer slapen na 17.00
- Langere wakkertijd in ochtend en namiddag

8-12 MAANDEN

Slaapregressie

- Bedtijd vervroegen als slaapje 3 verval
- Alles vanaf 18.00 = bedtijd
- Houd langere wakkertijd aan tot bedtijd

