

Jouw naam



Mijn wens voor jou:

.....

.....

.....

.....

Jouw jeugdgezondheidszorg

Naam/adres of stempel organisatie:

Telefonisch spreekuur:

Inloop/Weegspreekuur:

Uitslagen

Hielprik / /

Setnummer

Gehoortest / / Voldoende / onvoldoende

Herhaling gehoortest / / Voldoende / onvoldoende

Herhaling gehoortest / / Voldoende / onvoldoende

Afspraken jeugdgezondheidszorg

Datum

Tijd

.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Inhoud

Jouw jeugdgezondheidszorg	2
Afspraken jeugdgezondheidszorg	3
Wat heb je aan deze gids	6
GroeiGids app	6
Jeugdgezondheidszorg / consultatiebureau	7



De eerste drie maanden	8
Vader of moeder worden	9
Ontwikkeling, huilen en slapen	16
Wat eet je baby	27
Zorgen voor je baby	41
Wat kan jouw baby misschien al? (invulformulier)	52



4 maanden tot 1 jaar	54
Ontwikkeling en gedrag	55
Wat eet je baby	63
Zorgen voor je baby	72
Wat kan jouw kind van 1? (invulformulier)	77



1 tot 4 jaar	78
Ontwikkeling en gedrag	79
Wat eet je kind	94
Wat kan jouw kind van 2,5? (invulformulier)	99
Wat kan jouw kind van 4? (invulformulier)	100

Vaccinaties	101
Een ziek kind	107
Veiligheid	110
Op reis	119
Handige websites	121
Colofon	122
Verslagen bezoeken	123
jeugdgezondheidszorg (invulformulieren)	
Groei van jouw kind (invulformulier)	129
Trefwoordenlijst	130

Beste ouder(s),

Hartelijk gefeliciteerd met de geboorte van je baby!

Wat heb je aan deze gids?

- Je leert van alles over de ontwikkeling en gezondheid van je kind van 0 tot 4 jaar. Je krijgt betrouwbare informatie en tips over de verzorging en opvoeding van je kind.
- Zoek je een onderwerp in deze gids? Kijk dan op de alfabetische lijst met trefwoorden op bladzijde 130 Of kijk op groeigids.nl.

Hij, zij, papa, mama...

In de GroeiGids zeggen we soms het, soms hij of zij en soms hij als het over het kind gaat. Maar we bedoelen natuurlijk alle kinderen. Als er papa, mama, partner of ouders staat, hebben we het over alle ouders en verzorgers.

GroeiGids app

Gebruik jij de (gratis) GroeiGids app al?

In deze app kun je de groei en bijzondere momenten van je kind vastleggen. Je krijgt betrouwbare tips die passen bij de leeftijd van je kind. Ook kun je foto's en video's van je kind in de app zetten en een groeialbum maken als herinnering voor later. Al meer dan 300.000 ouders hebben de GroeiGids-app gedownload.



GroeiGids in
de App Store



GroeiGids app in
Android playstore



Wat doet de jeugdgezondheidszorg / het consultatiebureau?

Ongeveer twee weken na de geboorte van je baby komt de jeugdverpleegkundige van de jeugdgezondheidszorg bij je kennismaken. Zij vertelt wat de jeugdgezondheidszorg (JGZ) voor je kan doen en vraagt hoe het met jou, je baby en je gezin gaat. Samen kijken jullie naar wat belangrijk is voor een gezonde en veilige ontwikkeling van je kind. Je kunt met de jeugdverpleegkundige praten over hoe het thuis gaat, over je gezondheid, je gevoelens, jullie contacten en de omgeving waarin je kind opgroeit.

Je krijgt uitnodigingen voor afspraken bij de jeugdgezondheidszorg. Samen met jou volgt de jeugdgezondheidszorg de groei en ontwikkeling van je kind. Bij de jeugdartsen en jeugdverpleegkundigen die hier werken kun je al je vragen kwijt over je kind, de opvoeding en het ouderschap. Ook krijgen kinderen hun vaccinaties bij de JGZ. De JGZ voor kinderen van 0-4 jaar noemen we ook vaak het consultatiebureau. Het wisselt per gemeente bij welke organisatie de JGZ zit: vaak is dit een GGD of een Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG), soms heet het een 'Ouder- en Kind Centrum'. In deze gids noemen we dit allemaal de jeugdgezondheidszorg.

TIPS

- Vaak is er ook een inloop- of weegspreekuur. Op het weegspreekuur kun je zien hoe je baby is gegroeid en je kunt er kleine vragen kwijt.
- Heb je vragen of zorgen over bijvoorbeeld slapen, huilen, de gezondheid of de groei van je kind? Neem dan contact op met de jeugdgezondheidszorg. Als het nodig is, krijg je een verwijzing naar een andere dokter of hulpverlener.

Hiepriek en gehoortest

In de eerste week na de geboorte krijgt je baby een hiepriek. Een laboratorium onderzoekt dan het bloed van je baby op ernstige ziektes. Je baby krijgt ook een gehoortest, meestal tegelijk met de hiepriek.





De eerste drie maanden

In de eerste drie maanden ben je druk met het verzorgen en voeden van je baby. Je leven en je relatie veranderen. Intussen groeit je baby razendsnel! Je baby ontdekt zichzelf en de mensen om hem of haar heen. Als je baby nieuwe dingen meemaakt, ontwikkelen de hersenen zich. Baby's gaan steeds meer begrijpen. De eerste jaren in het leven van een kind zijn heel belangrijk. Ook voor zijn gezondheid later, als hij volwassen is. Je baby groeit goed als hij of zij liefde, aandacht en eten krijgt naar zijn eigen behoefte. Door jullie band kan je baby zich goed ontwikkelen.

Vader of moeder worden

Samen een kind

Opeens ben je niet alleen partners, maar ook vader en moeder. Een mooie maar ook grote verantwoordelijkheid en een hele nieuwe rol. Samen voor een kind zorgen en een kind zien opgroeien is bijzonder. Het kost natuurlijk ook energie, zeker aan het begin. Opvoeden is makkelijker en nog leuker als je elkaar steunt. En als je de taken verdeelt.

TIPS

- Neem af en toe tijd voor jezelf en voor elkaar. Bijvoorbeeld als je baby slaapt.
- Praat samen over wat er goed gaat. En over wat je lastig vindt en wat je misschien anders zou willen doen. Hoe kun je elkaar daar bij helpen?
- Geef elkaar ook complimenten. Dat geeft een goed gevoel en vertrouwen in jezelf en elkaar.
- Ben je het ergens niet over eens of is er een probleem? Bespreek het op een rustig moment, als je allebei kalm bent.
- Je partner kan andere gevoelens hebben dan jij. Accepteer dat en geef elkaar de ruimte.
- Zoek samen naar een goede taakverdeling. Houd rekening met elkaar. Zo krijg je het gevoel dat je als een team werkt.



Taakverdeling

Alleen opvoeden

Veel ouders voeden hun kind alleen op. Hun kinderen ontwikkelen zich net zo goed als kinderen die met twee ouders opgroeien. Een alleenstaande ouder moet vaak veel zelf doen. Daarom is steun van familie, vrienden of vriendinnen dan extra belangrijk.

TIPS

- Vraag als het kan hulp van familie, een buurvrouw of een goede vriend(in). Geef aan waar jij behoefte aan hebt. Het kan al fijn zijn als je regelmatig je verhaal bij iemand kwijt kunt.
- Je kunt ook contact zoeken met andere alleenstaande ouders. Bijvoorbeeld via websites als ouderalleen.nl en singlesupermom.nl.
- In sommige wijken zijn er programma's om alleenstaande ouders te helpen. Vraag hiernaar bij de jeugdgezondheidszorg.



Wat je moet regelen na de geboorte

- Binnen 3 dagen moet je kind worden aangemeld bij de gemeente.
- Binnen twee weken moet een kind aangemeld zijn bij de ziektekostenverzekering.
- Moet jouw kind naar het ziekenhuis of mee op reis? Dan heeft je kind een paspoort of ID-kaart nodig voor hij of zij twee weken oud is. Vraag het aan bij de gemeente waar je in woont.
- Zijn jullie als ouders niet getrouwd? En is jullie kind al tijdens de zwangerschap bij de gemeente officieel erkend door de partner? Dan krijgen jullie automatisch samen het gezag over je kind.

Alles is nieuw

Na de geboorte van een kind verandert je dagelijkse en vaak ook je sociale leven. Je voelt je opeens heel verantwoordelijk. Ook als het goed gaat, maak je je wel eens zorgen. Dat is heel normaal! Elke ouder is onzeker. Dan denk je bijvoorbeeld: Waarom huilt mijn kind nu? Heeft hij pijn? Groeit hij wel genoeg? Ben ik wel een goede ouder?

Als moeder moet je ook nog lichamelijk herstellen. Hormonen kunnen ook veel invloed hebben. Zeker de eerste weken na een bevalling kun je opeens van stemming wisselen of huilbuien krijgen. 'Kraamtranen' noemen we dat. Het hoort er allemaal bij.

TIPS

- Goed voor jezelf zorgen als ouder is heel belangrijk, ook voor je kind. Probeer te ontspannen, maak tijd voor jezelf. Laat je eens helpen. Vraag bijvoorbeeld eens iemand om op je kind te passen. Dan kun je weer even iets voor jezelf doen.
- Praat over wat je voelt met de mensen om je heen: je partner, familie of vrienden.
- Sta ook stil bij wat goed gaat. Bijvoorbeeld: 'Het is mij gelukt om mijn baby te troosten'.
- Praat over je zorgen en onzekerheid met bijvoorbeeld de kraamverzorgende, de verloskundige, de huisarts of de jeugdverpleegkundige van de jeugdgezondheidszorg. Zij hebben hier veel ervaring mee.
- Lees de artikelen op groeigids.nl/ouderschap.



Steun bij opvoeden

Een kind opvoeden is iets heel nieuws. Niemand kan dat allemaal vanzelf. Daarom is het heel normaal en goed om als ouder(s) steun te vragen. Je kunt je vragen kwijt bij de jeugdgezondheidszorg. Of praten met een hulpverlener. Of bezoek krijgen van vrijwilligers met ervaring als ouder. Wat er in jouw buurt mogelijk is, wisselt per gemeente. Vraag advies bij de jeugdgezondheidszorg.



Als het zwaar is

De geboorte van een baby geeft niet altijd alleen maar blijheid. Je kunt problemen hebben waardoor het moeilijk is om er voor je kind te zijn. Zoals zorgen over geld, werk of de (psychische) gezondheid van jezelf, je partner of familieleden. Soms is een baby ziek of wordt hij of zij te vroeg of te klein geboren. Of de bevalling was heel heftig. Of je baby huilt veel. Ook als er geen grote problemen lijken te zijn, kun je je somber en angstig blijven voelen. Vrouwen kunnen na een bevalling een depressie krijgen. Dat noemen we 'postpartum depressie'. Hormonen kunnen hier veel invloed op hebben.

TIPS

- Je hoeft niet de hele dag blij te zijn met je baby. Sombere en angstige gevoelens horen er soms bij, net als huilen. Sommige periodes kunnen extra zwaar zijn. Bijvoorbeeld als een baby tijdelijk veel meer huilt (zie ook bladzijde 17-23).
- Blijf er niet alleen mee rondlopen. Praat erover met je eventuele partner, een vriend(in) of een familielid. Zo kun je ervoor zorgen dat sombere gevoelens niet erger worden. En ideeën krijgen over wat zou kunnen helpen.
- Voel je je langere tijd somber of angstig? Dan is het belangrijk dat je professionele hulp krijgt. Praat erover met de verloskundige, de huisarts of neem contact op met de jeugdgezondheidszorg.



Depressief na bevalling

Geld en gezin

Kinderen kosten geld. Opvoeden is makkelijker als je genoeg geld hebt om van te leven. Maar is er weinig geld, dan is dat moeilijk. Het geeft ook spanning of stress. En wat doe je bij zorgen over geld?



Geld en gezin

TIPS

- Heb je zorgen over alles wat voor je kind moet kopen of betalen? Praat over je geldzorgen met mensen die je vertrouwt.
- Praat er ook over met de mensen van de jeugdgezondheidszorg en de kinderopvang. Zij weten welke hulp jij en je gezin kunnen krijgen.
- Op hulpbijarmoede.nl kun je zien waar je in je eigen buurt hulp kunt krijgen.

- Sommige dingen zijn duur. Bijvoorbeeld een autostoeltje en een kinderwagen. Misschien kun je spullen tweedehands kopen, overnemen of huren.
- Op nibud.nl/rondkomen lees je hoe je zo goed mogelijk met weinig inkomen om kunt gaan.

Werk of studie

Na het verlof gaan veel ouders weer aan het werk. Of verder met school of studie. Jij en je eventuele partner kunnen misschien niet alle dagen bij je kind zijn. Dan zoek je een fijne, veilige plek voor je kind. Een oppas, een gastouder of een kinderdagverblijf (crèche).

TIPS

- Wil je misschien langer verlof? Ook partners kunnen verlof krijgen.
- Overleg regelmatig met de oppas of het kinderdagverblijf. In een schriftje of app kun je elkaar bijvoorbeeld laten weten hoe je kind heeft geslapen, wat het heeft gegeten of hoe zijn humeur is.
- Laat je baby wennen aan het kinderdagverblijf of de oppas. Doe dit voordat je aan het werk gaat.



Soorten verlof ouders

Werk en borstvoeding

Tot je kind negen maanden is, mag je een kwart van je werktijd gebruiken om je baby borstvoeding te geven. Je kunt ook kolven op het werk. Je werkgever moet zorgen voor een geschikte ruimte waar je rustig kunt kolven. Gaat je baby naar een opvang dicht bij het werk? Dan kun je hem of haar daar zelf gaan voeden.

TIPS

- Als de borstvoeding ongeveer vier weken goed loopt, laat je baby dan alvast oefenen met uit een fles drinken. Geef bijvoorbeeld een paar keer per week een beetje afgekolfd melk uit een fles.
- Wil je borstvoeding blijven geven? Kolf dan rond de tijd dat de baby een fles met borstvoeding krijgt.
- Als je je baby laat oefenen met een fles, kun jij oefenen met afkolven. Een klein beetje is al genoeg om te kunnen oefenen. Je kunt dat bijvoorbeeld doen na een ochtendvoeding. Dan heb je mogelijk meer melk, omdat je uitgerust bent.



Borstvoeding en werken



Ontwikkeling, huilen en slapen

Contact met je baby

Door goed contact met je baby, ontwikkelt hij of zij zich veel beter. Contact maken kan al vanaf het eerste moment, ook al kan je baby nog niet praten.



TIPS

- Kijk en luister goed naar je baby. Zo leer je hem of haar steeds beter begrijpen. Concentreer je op je baby en laat je niet afleiden door bijvoorbeeld je telefoon.
- Kijk bijvoorbeeld wat hij doet als hij contact maakt, hoe je ziet dat hij je herkent en hoe je merkt dat hij ontspannen is. Wat doet hij bijvoorbeeld met zijn handjes, trappelt hij met zijn beentjes of knippert hij met zijn oogjes?
- Praat veel tegen je baby, raak hem aan en houd hem vast. Dit geeft je baby een fijn en veilig gevoel.
- Speel met je baby. Herhaal bewegingen of geluiden. Maak grapjes en doe spelletjes. Zoals iets wegtrekken en dan weer tevoorschijn toveren. Baby's houden van herhaling. Maar natuurlijk ook van af en toe weer een nieuw spelletje.
- Vertel je baby hoe dingen heten en wat jullie doen. Daar leert hij of zij veel van, ook al kent hij die woorden zelf nog lang niet. Vertel bijvoorbeeld: "Ja, zo mag je eten, eerst even je luierverschonen." "Wat heb jij een mooie rammelaar!", of "Kijk, daar is papa!" Zo krijgen dingen een naam en wordt de wereld steeds een beetje

vertrouwer. Je kunt ook zingend vertellen, dat vinden baby's vaak leuk.

- Je kunt een hele kleine baby ook al voorlezen.



Babysignalen



Oefenen op de buik

Leg je baby meerdere keren per dag op zijn buik. Buikligging maakt de nek, rug en armen van je baby sterker. Leg je baby vanaf 1 maand twee of drie keer per dag op de buik, een tot vijf minuten per keer. Vanaf 2 maanden werk je toe naar 20 tot 30 minuten per dag, verdeeld over meer momenten. Doe dat alleen als er iemand bij is om op te letten. Zo train je de arm-, nek- en rugspieren van je baby. Je baby leert zo ook zijn hoofdje op te tillen. Oefen dit bijvoorbeeld tijdens het verschonen. Of leg je baby op zijn buik op je bovenbeen.



Afscheid nemen

Veel ouders vinden het moeilijk om hun kind bij de oppas of op het kinderdagverblijf achter te laten. Het wordt nog moeilijker als je baby gaat huilen bij het afscheid. Het is belangrijk dat je baby leert dat zijn papa of mama weg kan gaan, maar ook weer terugkomt.

TIP

- Ga er niet stiekem vandoor. Neem kort en duidelijk afscheid met een kus. Zeg wanneer je er weer bent. Zwaai een keer voor het raam en klaar. Later hoor je vast van de oppas of pedagogisch medewerker dat het verdriet snel over was!

Huilen en troosten

Huilen is één van de manieren waarop baby's laten zien wat zij nodig hebben. Een baby kan gaan huilen als hij of zij honger heeft, een vieze luier heeft, aandacht wil, pijn heeft, zich niet lekker voelt of moe is. Soms merk je wat je baby nodig heeft. Soms weet je niet waarom je baby huilt. De ene baby huilt meer dan de andere. Vanaf de geboorte gaan baby's steeds meer huilen. Dat is normaal. Sommige baby's huilen het meest rond de leeftijd van 4 weken. Ze huilen dan gemiddeld ruim anderhalf uur per dag. Andere baby's huilen vanaf de geboorte tot 8 weken constant veel, gemiddeld een uur en een kwartier per dag. Rond 8 weken gaan baby's minder huilen. Vanaf 12 weken huilen baby's gemiddeld nog een half uur tot een uur per 24 uur.

Huilen hoort dus bij een baby. Maar troosten ook. Vroeger dachten mensen dat je een baby verwent als je hem of haar troost. Dat is niet zo. Baby's moeten veel nieuwe indrukken verwerken en kunnen zichzelf nog niet goed troosten. Dus troost je baby vooral, bijvoorbeeld door te knuffelen, tegen hem of haar te praten of met je baby rond te lopen.



Is je baby niet goed te kalmeren? Huilt je baby veel? Volg dan deze stappen, tot je baby rustig wordt:

- 1 Stop je baby in bed stevig in met laken en deken. Je baby voelt zich dan veilig en wordt rustiger, omdat de armen en benen niet meer alle kanten opgaan. Als stevig instoppen niet genoeg helpt, bespreek dan met de jeugdgezondheidszorg of inbakeren bij jouw baby past. Zij kunnen ook uitleggen hoe je dat veilig kunt doen.
- 2 Pak je huilende baby op en houd hem of haar op de zij, dicht tegen je aan. Leg je baby wel altijd op de rug om te slapen.
- 3 Maak shhh-geluiden. Zo stel je je baby gerust.
- 4 Wieg je baby zachtjes in bed, in het stoeltje of in de kinderwagen. Snelle, korte bewegingen werken vaak beter dan langzame bewegingen. Ondersteun het hoofdje wel goed.
- 5 Zuigen maakt je baby rustig. Dat kan met een fopspeen of knuffeldoekje. Als je borstvoeding geeft, kan een slokje uit de borst je baby ook troosten.



Huilen en troosten

Machteloos gevoel

Als je baby veel huilt, is dat soms moeilijk om te zien en te horen. Soms lijkt niets wat je doet, te helpen. Je kunt je daardoor machteloos voelen en zelfs boos worden.

TIPS

- Neem contact op met de jeugdgezondheidszorg. De jeugdarts onderzoekt je baby en kijkt samen met de jeugdverpleegkundige naar mogelijke oorzaken. Je krijgt advies, bijvoorbeeld over voeding, slapen of inbakeren. Soms krijg je een verwijzing naar een huisarts of kinderarts. Ze kunnen ook vragen of je een 24-uurs huilboekje wil bijhouden.

- Praat erover met familie, vrienden of buren. Misschien kunnen ze je helpen, bijvoorbeeld door de baby te troosten. Jij kunt dan bijvoorbeeld even gaan wandelen of douchen om rustig te worden.
- Wordt het je te veel en ben je alleen met je baby? Leg je baby rustig weg op een veilige plaats, zoals zijn of haar bed of de box. Loop even de kamer uit. Ga pas terug naar je baby als je weer rustig bent.
- Geef jezelf niet de schuld. Sommige baby's zijn nu eenmaal moeilijk te troosten.



Niet schudden

Soms blijft een baby maar huilen. Je kunt je dan erg machteloos voelen. Soms heb je misschien de neiging om door paniek of frustratie je baby door elkaar te schudden of hard weg te leggen. Doe dat nooit! Er kunnen dan bloedvaatjes in zijn of haar hersenen scheuren. Daardoor kan je baby blind of doof worden, stuipen, leerproblemen of een hersenbeschadiging krijgen. Een baby kan er zelfs dood van gaan. Dit heet het 'shaken babysyndroom'.



Hoe kun je proberen te voorkomen dat je baby veel huilt?

Genoeg rust

Rust is belangrijk voor baby's, zeker tijdens de eerste weken. Breng je baby naar bed zodra je ziet dat hij of zij moe is.

Voorbeelden van slaapsignalen zijn:

- minder actief worden
- wegstaren, geen oogcontact maken
- jengelen
- gapen
- staren
- aan de oortjes trekken
- gebalde vuistjes
- wrijven in de oogjes

Als je kraamvisite krijgt, hoeft je je baby niet aan iedereen te geven. Kijk of het niet te veel wordt voor je baby. Als je baby slaapt als het bezoek komt, laat hem of haar dan slapen. Zo blijft je baby in het eigen slaapritme.

Vast ritme en regelmaat

Door een vaste en voorspelbare volgorde van dingen die je doet, weet je baby wat er komen gaat. Dit geeft een vertrouwd gevoel. Bijvoorbeeld, zodra je baby moe wordt: in bed leggen, laten slapen, wakker worden, voeden op verzoek, knuffelen, praten, samen spelen, alleen laten spelen en weer in bed leggen als hij of zij moe wordt, slapen, enzovoort.

Let daarbij goed op de signalen van je baby. Zo kun je het ritme van je baby leren herkennen. En je eigen dagindeling er op aanpassen.

Vaste gewoontes

Vaste gewoontes helpen ook. Verschoon je baby bijvoorbeeld altijd op een vaste plek en doe dat telkens op dezelfde manier. Gebruik ook een vaste volgorde (ritueel) bij het slapen gaan. Bijvoorbeeld eerst even zingen, dan knuffelen, voorlezen, in bed leggen en tot slot een muziekdooze aanzetten. Stevig instoppen van laken en deken kan je baby helpen rustig te worden.

Minder prikkels

Zet bijvoorbeeld harde televisie of muziek uit of laat broers en zussen niet te wild met de baby spelen. Je kunt ook speeltjes in de box weghalen, tot er maar twee of drie zijn.

Draagdoek

Je kunt je baby regelmatig in een strakke draagdoek of draagzak dragen. Stevig lopen kalmeert veel baby's. Klop heel zachtjes op zijn of haar billetjes in het ritme van je eigen hartslag. Hier worden sommige baby's rustig van.

Draagdoek

In een draagzak of draagdoek kan je baby zich veilig voelen. Een draagzak is een voorgevormde babydrager. Die hoeft je niet zelf te knopen zoals een draagdoek. Het voelt voor een baby een beetje als in de vertrouwde baarmoeder. Misschien gaat je baby er minder van huilen. En jij hebt even je handen vrij.

TIPS

- Zorg dat de draagzak of draagdoek het nekje goed ondersteunt. Je baby moet goed kunnen ademen, met genoeg ruimte tussen je baby en je borst.
- Een goed geknoopte draagdoek ondersteunt het hoofdje en heeft een brede zit. Ook een draagzak met een breed zitvlak is beter voor de heupjes.
- Draag je baby stevig en hoog genoeg tegen je lichaam.



De goede hoogte is als je hem een kusje op zijn hoofd kunt geven.

- Gebruik geen drager (sling) waarin een baby horizontaal ligt. Je baby kan dan ademnood krijgen.
- Let op dat je baby niet te warm wordt. Trek hem of haar niet te veel kleren aan.
- Je baby is kwetsbaar in een drager. Ga dus niet met je baby in een drager koken, sporten of fietsen.

Slapen

De meeste baby's slapen veel in de eerste maanden. Dat hebben ze hard nodig. Gemiddeld slaapt een baby 14 tot 18 uur per dag van 24 uur. Maar er zijn ook wakkere kindjes die maar 12 uur slapen. Of slaapkopjes die meer dan 20 uur in dromenland zijn. De meeste jonge baby's zijn vaak niet langer wakker dan 45 minuten tot 1 ½ uur. Maar ook hierin verschillen baby's. Als je baby ouder is, kan hij of zij steeds langer wakker blijven. De korte slaapjes van vlak na de geboorte veranderen langzaam in iets langere slaap. 's Nachts laat de baby dan meestal wat meer tijd tussen voedingen.

**TIPS**

- Probeer je baby altijd op dezelfde plek te laten slapen. Bijvoorbeeld in de wieg en niet in de box. Zo went je baby er aan dat die plek (de wieg) is om te slapen.
- Doe dingen in dezelfde volgorde als je je baby naar bed brengt. Bijvoorbeeld eerst zingen, dan knuffels welterusten wensen en dan een kus. Vaste rituelen helpen je baby om in te slapen.
- Voor een baby in slaap valt, ligt hij of zij soms nog even een beetje te huilen of te pruttelen. Pak je baby niet bij het allereerste huiltje of geluidje uit bed. Geef hem eerst even de tijd om zelf in slaap te vallen. Gebeurt dat niet, troost hem dan voordat hij erg overstuur raakt.