

Deel dit Artikel

X



## Veel gestelde vragen over doorslapen

Hoeveel slaap heeft mijn baby eigenlijk nodig?

Hoe zorg ik ervoor dat mijn baby gemakkelijk in slaap valt?

Na hoeveel maanden kan mijn baby nachtvoeding overslaan?

<https://www.nestlebabyvoeding.nl/veel-gestelde-vragen-over-doorslapen> <sup>[1]</sup>

[\\_ \[2\]](#) [\\_ \[3\]](#) [\\_ \[4\]](#)



# Veel gestelde vragen over doorslapen

Hoeveel slaap heeft mijn baby eigenlijk nodig?

Hoe zorg ik ervoor dat mijn baby gemakkelijk in slaap valt?

Na hoeveel maanden kan mijn baby nachtvoeding overslaan?

donderdag, 10 december, 2015 - 13:05

- <sup>[5]</sup>
- [Afdrukken](#) <sup>[1]</sup>
- [Deel](#)

## Hoeveel slaap heeft mijn baby eigenlijk nodig?

Een pasgeboren baby slaapt gemiddeld 16 tot 20 uur per dag. Baby's van 5 tot 12 maanden oud slapen meestal 15 uur per dag. En is je kleine tussen de 12 en 36 maanden oud, dan slaapt hij ongeveer 13 tot 15 uur per dag. Maar dit zijn gemiddelden. Iedere baby is uniek en het kan zijn dat jouw kindje iets meer of minder slaap nodig heeft.

## Mijn pasgeboren baby slaapt de hele dag en ligt 's nachts wakker. Hoe komt mijn kleine aan dat omgekeerde ritme?

Baby's kunnen nog geen verschil maken tussen dag en nacht. Alle 24 uren van de dag lijken voor je baby hetzelfde. Hun leventje bestaat alleen maar uit slapen, [drinken](#) <sup>[6]</sup>, knuffelen en weer slapen. Baby's hebben dus niet door dat je 's nachts rust en overdag actief bent. Probeer je kindje een dag-nachtritme aan te leren door het overdag licht te maken in huis en 's nachts goed donker. Hierdoor leert je kindje sneller dag en nacht te onderscheiden. Wees overdag niet te stil in huis. Zo went je baby tijdens de slaapjes overdag aan geluid.

## Bijna iedere nacht wil mijn baby nog een fles of borstvoeding. Hoe zorg ik ervoor dat mijn kleine deze nachtfles over kan slaan?

Is je baby ouder dan 6 maanden, probeer dan overdag wat meer voedingsstoffen te geven. Dus een extra boterham of een groter portie fruit. Door overdag een goede basis te geven, kan je kindje 's nachts misschien langer doorslapen. Het kan ook zijn dat je kleine gewend is aan de nachtfles. Het kost moeite om dat af te leren. Je kunt proberen de hoeveelheid [flesvoeding](#) <sup>[7]</sup> 's nachts langzaam te minderen. Door aan dezelfde hoeveelheid water minder schepjes voeding toe te voegen. Ook kun je de totale hoeveelheid verminderen en zo de nachtvoeding afbouwen. Of je geeft je kindje voor het slapengaan [NESTLÉ PyjamaPapje](#) <sup>[8]</sup>.

## **Moet ik mijn kindje 's avonds wakker maken voor een voeding?**

Dat is afhankelijk van de leeftijd van je kleine. Alleen hele jonge baby's mogen maximaal 10 uur achter elkaar slapen. Oudere baby's mogen 10 uur of langer achter elkaar doorslapen. Slaapt je allerkleinste langer door, dan kan de bloedsuikerspiegel (glucose-spiegel) dalen, doordat je kindje langer dan 10 uur niet gegeten heeft. Dat kan alleen bij hele jonge baby's in het ernstigste geval bewusteloosheid veroorzaken. Houd je baby goed in de gaten. Wordt je kindje suf wakker, verkort dan de tijd tussen de laatste en de eerste voeding. Oudere baby's voelen dit zelf aan: als ze honger krijgen worden ze wakker en huilen ze om voeding.

## **Hoe zorg ik ervoor dat mijn baby gemakkelijk in slaap valt?**

Breng je kindje bij voorkeur elke dag op dezelfde tijden naar bed. En zorg ervoor dat je kindje niet te druk is vlak voor bedtijd. Een rustige omgeving en een slaapritueel helpen hierbij. Met een slaapritueel creëer je bovendien duidelijkheid voor je kindje: het is nu bedtijd en je moet gaan slapen. Doe elke avond dezelfde dingen op een vast tijdstip in steeds dezelfde volgorde. Bijvoorbeeld eerst een pyjama aantrekken, dan tanden poetsen, gordijnen dichtdoen, voeden of een verhaaltje voorlezen, welterusten zeggen. Zo raakt je kleine vertrouwd met het naar bed gaan. Als je je kindje voeding geeft voor het slapengaan, poets dan nog wel de tandjes.

## **Heeft mijn baby altijd honger als hij 's nachts wakker wordt?**

Wacht ongeveer tien minuten voor je begint met voeden. Want misschien valt je kindje zo weer in slaap. En soms heeft je kindje geen honger, maar vindt hij het fijn zich te laten troosten door voeding.

## **Na hoeveel maanden kan mijn baby nachtvoeding overslaan?**

De eerste twee maanden kan je baby nog niet zo lang zonder voeding. Maar na een maand of twee, drie hebben de meeste baby's geen nachtvoeding meer nodig. De nachtvoeding verschuift (vaak geleidelijk) naar de vroege ochtend. Merk je dat je je kindje een paar avonden achter elkaar wakker moet maken voor de laatste voeding, laat je kleine dan gewoon doorslapen. Zodra je kindje honger heeft, laat hij het je wel weten. Stap voor stap zal het tijdstip van voeden verschuiven.

## **Wat kan ik doen om mijn kindje in slaap te laten vallen?**

Er zijn verschillende manieren om je kindje in slaap te laten vallen. Voeding en muziek kunnen je hierbij helpen. Lees bij de productenpagina hoe [NESTLÉ PyjamaPapje®](#) [8] jouw

kindje een verzadigd gevoel kan geven. Dan zie je meteen welke smaken er zijn die je je kindje kan geven!

## Hoe kan NESTLÉ PyjamaPapje helpen bij het doorslapen van mijn kleine?

NESTLÉ PyjamaPapje <sup>[8]</sup> geeft door de extra granen of rijstbloem je kindje een heerlijk verzadigd gevoel voor het slapen gaan. Als laatste avondfles kan NESTLÉ PyjamaPapje <sup>[8]</sup> misschien helpen je kleine langer door te laten slapen.

### ***Een aantal tips van mama's voor mama's:***

*Doe overdag in huis niet muisstil, maar laat je baby ook tijdens het slapen wennen aan geluid. Leg een baby wakker in bed en laat het zelf in slaap vallen.*

*Soms ligt een baby nog even te huilen of geluidjes te maken voor hij in slaap valt. Haal je baby dan niet uit bed. Door nog even te pruttelen, leert je kindje dat het fijn is in bed en dit bevordert de slaaptijd.*

*Leg je kindje zoveel mogelijk in een bedje te slapen en niet in de box. Je kindje leert dan dat je in een bed slaapt en in de box speelt.*

*Zorg voor ritme en regelmaat. Door je kindje op dezelfde tijden te laten slapen, leert je kleine een routine op te bouwen.*

*Als je baby overdag voldoende drinkt en eet, slaapt hij 's nachts vaak beter door. Een laatste papfles voor het slapen gaan kan ook helpen.*

*Neem rustig de tijd voor het naar bed brengen.*

## Lees meer

- [Wat moet ik doen als mijn baby 's nachts begint te schreeuwen?](#) <sup>[9]</sup>
- [Hoe zorg ik dat mijn baby goed slaapt?](#) <sup>[10]</sup>
- [Vanaf 6 maanden](#) <sup>[11]</sup>

[Lees meer](#) <sup>[12]</sup>

---

**Bron-URL:** <https://www.nestlebabyvoeding.nl/veel-gestelde-vragen-over-doorslapen>

### Links

[1] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/veel-gestelde-vragen-over-doorslapen>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyvoeding.nl/veel-gestelde-vragen-over-doorslapen&media=https://www.nestlebabyvoeding.nl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/47816913-gestelde-vragen-over-doorslapen>

[3] <https://twitter.com/share?text=Veel%20gestelde%20vragen%20over%20doorslapen&url=https%3A//www.nestlebabyvoeding.nl/veel-gestelde-vragen-over-doorslapen>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyvoeding.nl/veel-gestelde-vragen-over-doorslapen>

vragen-over-doorslapen

[5] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/printpdf/8186>

[6] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/borstvoeding-ook-goed-voor-mij>

[7] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/flesvoeding-hoeveel-hoe-wanneer>

[8] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/pap>

[9] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/wat-moet-ik-doen-als-mijn-baby-s-nachts-begint-te-schreeuwen>

[10] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/hoe-zorg-ik-ervoor-dat-mijn-baby-goed-slaapt>

[11] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/doorslapen-vanaf-6-maanden>

[12] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/javascript%3A%3B>