



MAGAZINE

*Waarom slaapt mijn baby
niet door?*

INZICHT, RUST EN CONCRETE TIPS
VOOR MEER VERBINDING EN BETERE NACHTEN



Samen op ontdekking
naar wat jouw kindje
nodig heeft.



W E L K O M

Fijn dat je er bent. ♥

- ♥ Toen ik **zelf mama** werd, merkte ik hoe complex slaap bij een baby kan zijn.
- ♥ Ik ging op zoek naar antwoorden, maar miste een begeleiding die **verder keek dan alleen slaap**. Want vaak spelen er meer zaken mee dan je op het eerste gezicht ziet.
- ♥ Stap voor stap begon ik de **puzzelstukjes** samen te leggen. Niet alleen over slaap, maar ook over ontwikkeling, verbinding, temperament en de behoeften van een kindje én zijn ouders.
- ♥ Toen wist ik: die zoektocht wil ik **andere ouders besparen**.
- ♥ Zo ontstond **Geborgen Start**. Een plek waar niet alleen naar slaap wordt gekeken, maar naar het **volledige plaatje. Zonder oordeel. Op jullie tempo**. En altijd met oog voor wat jullie kindje én jullie gezin nodig hebben.

Vanuit nabijheid. Op maat. Met liefde.



Mijn belofte



Je krijgt geen standaardadvies of kant-en-klare oplossingen. Wel inzichten, handvatten en begeleiding die aansluiten bij jullie kindje, jullie gezin en jullie waarden. Samen bouwen we stap voor stap aan **meer rust, vertrouwen en verbinding.**



INHOUDSTAFEL

*Van begrijpen naar begeleiden —
stap voor stap.*



01. Waarom slaapt mijn baby niet door?

Wat is normaal, slaapcycli en waarom baby's wakker worden.

04



02. Je baby probeert je iets duidelijk te maken

Je baby communiceert de hele dag door.
Leer zijn signalen beter begrijpen.

06



03. Wat kan je vandaag al doen?

Praktische tips die vandaag al meer rust kunnen brengen.

08



04. Wanneer is extra hulp zinvol?

Wanneer ondersteuning net dat verschil kan maken.

10



05. Hoe ik ouders begeleid

Ontdek welke begeleiding het best past bij jullie gezin.

11



06. Je hoeft dit niet alleen te doen

Waarom een begeleiding zoveel meer is dan algemene tips.

12



07. Klaar om samen te kijken?

Neem vrijblijvend contact op en ontdek wat bij jullie past.

13



Vanuit nabijheid. Op maat. Met liefde.





HOOFDSTUK

01



Waarom slaapt mijn baby niet door?



Het is een vraag die zoveel ouders bezighoudt.

Je doet je best, je baby is gezond, krijgt liefde en nabijheid, en toch word je 's nachts meerdere keren wakker.

Je bent niet alleen. ♥

Wakker worden 's nachts is volkomen normaal.

Maar wist je dat er vaak een hele logica achter zit?

Het helpt om te begrijpen wat er speelt, zodat je met meer vertrouwen en rust jouw kindje kunt begeleiden.



Baby's slapen anders



Baby's hebben een andere slaaparchitectuur dan volwasseneen.

Hun slaap is lichter en bestaat uit kortere cycli.



Een slaapcyclus van een baby duurt gemiddeld **45-60 minuten.**



Aan het einde van elke cyclus komt je baby heel even in een **lichte slaap.**



Daar kan je baby zelf naar de volgende cyclus gaan... of **hulp nodig hebben.**



Die hulp kan bestaan uit nabijheid, troost of voeding. En dat is **oké.**



Je baby doet niet 'iets verkeerd'. Zijn brein en lichaam zijn nog volop in ontwikkeling.



Wist je dat?



Pas vanaf **5 à 6 maanden** beginnen sommige baby's langer aaneengesloten te slapen. Elke baby volgt zijn eigen tempo.





Het is geen kwestie van 'doorzetten'



Veel ouders denken dat hun baby moet 'leren' doorslapen.

Maar goed slapen is meer dan slaaptraining alleen.

Het is een vaardigheid die groeit door rijping, veiligheid, verbinding en de juiste ondersteuning.



Wat heeft jouw baby nodig om goed te slapen?



Nabijheid en veiligheid

Een baby voelt zich veilig als hij zich verbonden voelt met zijn belangrijkste personen.



Rust in het lichaam

Overdag én 's avonds opgebouwde prikkels houden het lichaam klaarwakker.



Basisbehoeftes

Honger, dorst, een volle luier, warmte of kou... het zijn allemaal redenen om wakker te worden.



Rijping van het brein

Slaapregulatie is een vaardigheid die pas geleidelijk aan volwassen wordt.



Een voorspelbare omgeving

Duidelijkheid, ritme en herhaling helpen je baby om zich veilig te voelen en te ontspannen.

Periode van verandering



Baby's gaan door sprongetjes, regressies en ontwikkelingsfasen. Deze periodes brengen vaak meer onrust in de nachten met zich mee.



Het is tijdelijk, maar het vraagt extra draagkracht en begrip.



De rol van jouw reactie



Jouw manier van reageren maakt een groot verschil.

Niet door 'minder' te doen, maar door afgestemd te zijn op wat jouw baby nodig heeft.



Verbinding geeft veiligheid.



Veiligheid brengt rust.



Rust maakt ruimte voor slaap.

Het is geen quick fix, maar een liefdevolle aanpak die écht werkt.



Onthoud dit



Jouw baby slaapt niet door omdat hij stout is of omdat je iets fout doet.

Hij doet gewoon precies wat hij op dit moment nodig heeft om zich veilig te voelen en te groeien.

Jij hoeft het niet alleen te doen. **Kleine stapjes, afgestemd op jullie gezin, maken een groot verschil.**





Je baby probeert je iets duidelijk te maken



Als baby 's nachts wakker wordt, is dat geen 'gedoe'.

Het is **communicatie**.

Je baby vertelt je dat hij iets nodig heeft,
maar nog niet altijd zelf weet hoe hij dat moet oplossen.

Door te kijken naar wat er écht achter het wakker worden zit,
kun je je baby **beter begrijpen** en met **meer vertrouwen** reageren.

Wat probeert je baby je te vertellen?



Ik ben moe

Oververmoeidheid kan ervoor zorgen dat je baby moeilijker verder slaapt.



Ik heb iets nodig

Honger, dorst, een vuile luier of gewoon een knuffel.



Ik voel me onveilig

Nabijheid en vertrouwde geuren helpen je baby om zich veilig te voelen.



Ik voel me niet goed

Pijn, ziekte, tandjes of verwerking van indrukken kunnen roet in het slapen gooien.



Ik verwerk indrukken

Nieuwe ervaringen hebben tijd nodig om te landen.



Kleine baby, grote ontwikkeling



Je baby is volop in ontwikkeling.
Elke dag leert hij of zij ontzettend veel.
Alles wat overdag wordt beleefd,
krijgt 's nachts een plekje.
Wakker worden hoort daar soms gewoon bij.



Wist je dat?



- ♥ Baby's worden gemiddeld 6 tot 10 keer per nacht wakker (ook na 6 maanden).
- ♥ Dit is normaal en hoort bij hun leeftijd en hun ontwikkeling.
- ♥ Elk kind is uniek: de één heeft meer tijd nodig dan de ander.





Je baby probeert je iets duidelijk te maken

Baby's kunnen nog niet praten, maar ze communiceren de hele dag door.
Door te letten op hun signalen leer je sneller begrijpen
wat ze nodig hebben.
Dit helpt je baby zich **veilig en geliefd** te voelen.

Veelvoorkomende signalen en wat ze betekenen



Wrijven in de ogen

Je baby is moe
en heeft behoefte
aan slaap.



Gapen en wegstaren

Tekenen van
vermoeidheid.
Het is tijd om
te ontspannen.



Onrustig bewegen

Kan een teken zijn
van honger, een
volle luier of de
behoefte aan
nabijheid.



Huilen

Een duidelijke manier
om te laten weten
dat er iets nodig is.
Probeer rustig te
kijken wat het is.



Glimlachen

Je baby voelt
zich fijn, veilig en
verbonden met jou.



Sensitieve respons maakt verschil

Reageren op de signalen van je baby
bouwt vertrouwen op.
Het hoeft niet perfect.
Het gaat om verbinding, aandacht
en samen groeien.



Praktische tip

Observeer je baby. Wat zie je?
Wat hoort je? Wat voel je?
Vertraag, maak oogcontact
en probeer te voelen
wat je baby jou vertelt.



Onthoud dit

Elk huiltje is een bericht.
Hoe beter je leert luisteren naar je baby,
hoe meer rust en vertrouwen er komt voor jullie allebei.





Wat kan je vandaag al doen?



Kleine, liefdevolle stappen kunnen een groot verschil maken in de slaap van je baby én in jullie dagelijks leven.

Je hoeft het niet perfect te doen. **Elke kleine stap telt.**



5 dingen die je vandaag al kan proberen



1. Nabijheid bieden



Reageer op je baby met liefde en aandacht.

Nabijheid geeft veiligheid.



2. Rust creëren



Een rustige omgeving overdag én 's avonds helpt je baby om te ontspannen.



3. Herken signalen



Leer de vroege signalen van moeheid, honger of ongemak herkennen. Hoe vroeger, hoe beter.



4. Bevestig emoties



Geef woorden aan wat je baby voelt. Zo voelt hij zich begrepen en kan hij makkelijker tot rust komen.



5. Volg jullie ritme



Elke baby is uniek. Vertrouw op jullie gevoel en blijf observeren wat werkt voor jullie kleine.



Onthoud dit



Je hoeft het niet allemaal tegelijk te doen.
Kies één kleine stap en bouw van daaruit verder.
Consistentie en liefdevolle aanwezigheid zijn de sleutel.



Lief voor jezelf



Zorgen voor je baby begint bij zorgen voor jou.
Neem ook momenten voor rust, adem in, adem uit.
Een ontspannen ouder helpt een ontspannen baby.





Wat kan je vandaag al doen?



Kleine stappen, groot verschil.

Elke dag krijg je volop kansen om het verschil te maken voor de slaap én het welzijn van je baby.

Dit zijn handvaten die je meteen kunt toepassen, zonder druk of perfectie.



1. Nabijheid bieden

Jouw nabijheid is de veiligste plek voor je baby. Het helpt hem reguleren, zich geborgen voelen en beter te slapen.

Hoe? ♥

- ♥ Neem je baby dicht bij je wanneer hij onrustig is.
- ♥ Gebruik huid-op-huid contact, een draagdoek of wiegknuffel.
- ♥ Blijf even zitten, ook als hij niet meteen stopt met huilen.



2. Rust creëren

Rust in de omgeving helpt je baby om te ontspannen. Dit begint al overdag en bouwt mee aan betere nachten.

Wat kan je doen? ♥

- ♥ Zorg voor een rustige bedtijdroutine die elke dag ongeveer gelijk is.
- ♥ Dim het licht en beperk prikkels in de laatste uren voor bedtijd.
- ♥ Creëer een voorspelbare slaapomgeving: koel, donker en stil.



3. Herken signalen

Hoe vroeger je de signalen van je baby herkent, hoe makkelijker je zijn behoeften kunt vervullen en overprikkeling voorkomt.

Let op deze signalen ♥

- ♥ Let op subtiele signalen: gapen, wegstaren, fronsen, plukken aan oren of haar.
- ♥ Reageer op tijd, nog voor hij overstuur raakt.
- ♥ Vertrouw op je gevoel, jij kent je baby het best.



4. Bevestig emoties

Alle emoties zijn oké, ook bij baby's. Wanneer jij hun gevoelens erkent, voelen ze zich begrepen en veilig.

Zo kan je dat doen ♥

- ♥ Praat erover: "Je bent boos." "Dat was spannend." "Je mist mij."
- ♥ Geef je baby woorden voor wat hij voelt.
- ♥ Bied troost zonder het gevoel weg te nemen.



5. Volg jullie ritme

Elk gezin en elke baby is uniek. Wat voor de één werkt, werkt voor de ander misschien niet.

Hoe pas je dit toe? ♥

- ♥ Vergelijk je niet met anderen. Kijk naar wat past bij jullie.
- ♥ Observeer, probeer uit en pas aan waar nodig.
- ♥ Vertrouw op jullie eigen ritme en wat goed voelt.



Vertrouwen groeit stap voor stap ♥

Je hoeft het niet alleen te doen.
Met elke kleine stap die je zet,
bouw je aan meer rust, verbinding
en vertrouwen in jezelf als ouder.



Onthoud dit ♥

Er is geen perfecte ouder en geen perfecte baby.
Er is alleen jullie unieke verhaal,
en dat is precies goed zoals het is.





Wanneer is extra hulp zinnig?

Elke baby en elk gezin is anders.
Soms loop je even vast, en dat is helemaal oké.
Extra ondersteuning kan dan net het verschil maken.



Signalen dat extra hulp je kan ondersteunen



Aanhoudende slaapproblemen

Wakker worden blijft dagen of weken aanhouden zonder verbetering, ondanks wat je al probeert.



Overprikkeling en huilbuien nemen toe

Je baby is vaak onrustig, boos of moeilijk te troosten, ook overdag.



Het kost je steeds meer energie

Je voelt je moe, opgebrand of overweldigd. Je hebt het gevoel dat je het niet meer alleen redt.



Je gezin en relatie komen onder druk

Slaaptekort zorgt voor spanning, frustratie of minder verbinding met elkaar.



Je twijfelt constant aan jezelf

Je vraagt je steeds af of je het wel goed doet en vertrouwt je gevoel minder.



Verzorgmomenten zijn een strijd

Voeden, in slaap krijgen of een dutje doen voelt als een krachtmeting.

*Herken je meerdere signalen?
Dan mag je hulp inschakelen.*



Goed om te weten

Hulp vragen is geen teken van falen, maar van liefde en bewuste keuze voor wat het beste is voor jouw baby én voor jou.

Samen kijken we naar jullie unieke situatie.
Met zachtheid en begrip help ik jullie afgestemd en met vertrouwen toewerken naar meer rust en geborgenheid.





Hoe ik ouders begeleid

Jullie verhaal is uniek, en jullie baby ook.

Daarom bied ik begeleiding die helemaal op maat is van jouw gezin, jullie waarden en jullie ritme.

Twee manieren om te starten

01

Kennismakingsgesprek

Gratis ♥



Voor ouders die nog niet weten welke begeleiding bij hen past.



We leren elkaar kennen.



Je vertelt waar jullie nu staan en wat jullie nodig hebben.



Je krijgt eerlijk advies over welke begeleiding het best aansluit bij jouw gezin.



Geen verplichtingen, wel helderheid.

02

Onmiddellijk een consult vastleggen



Kies de vorm van begeleiding die het best aansluit bij jullie vraag en situatie.

De begeleidingen



Losse consultatie

via email of videocall

Voor een gerichte vraag of als je liever flexibel en op je eigen tempo werkt.

- Persoonlijk advies
- Praktische tips op maat
- Snelle en gerichte ondersteuning



Traject Mini

3 dagen begeleiding

Een kort en krachtig traject voor extra houvast en concrete stappen vooruit.

- Intake en analyse
- Persoonlijk plan van aanpak
- 3 dagen begeleiding en opvolging



Traject Basis

5 dagen begeleiding

Meer tijd en verdieping voor duurzame verandering en volle ondersteuning.

- Intake en analyse
- Persoonlijk plan van aanpak
- 5 dagen begeleiding en opvolging



Traject Intensief

7 dagen begeleiding

Intensieve en persoonlijke begeleiding voor wie extra houvast en nabijheid wil.

- Intake en analyse
- Persoonlijk plan van aanpak
- 7 dagen begeleiding en opvolging

Mijn aanpak



Zacht en afgestemd

We kijken met zachtheid naar jullie unieke situatie.



Praktisch en haalbaar

Concrete stappen die passen in jullie leven en ritme.



Samenwerking

Jullie kennis van jullie baby is de basis. Ik wandel mee.



Oordeelvrij

Meerdere wegen leiden naar meer rust en geborgenheid.



Duurzame verandering

We werken aan meer begrip, verbinding en zelfvertrouwen.

Je staat er niet alleen voor

Samen werken we aan meer rust, vertrouwen en verbondenheid.
Op jullie manier, in jullie tempo.





HOOFDSTUK

06

De volgende stap



Je hoeft dit niet alleen te doen



Je hebt in dit magazine al heel wat inzichten gekregen.

Misschien begrijp je nu beter waarom je kindje wakker wordt, waarom nabijheid belangrijk is en waarom er geen standaardoplossing bestaat.

Maar misschien merk je ook dat je nog met vragen zit.

Dat is heel normaal.

Want elk kindje is anders. En precies daarom bestaat er geen kant-en-klaar slaapplan dat voor iedereen werkt.



Waarom een traject?



In dit magazine kreeg je algemene inzichten.

Tijdens een begeleiding kijken we naar:



♥ jullie kindje



♥ jullie gezin



♥ jullie waarden



♥ jullie ritme



♥ jullie doelen



♥ jullie uitdagingen

Daarna maken we een plan dat **écht bij jullie past.**

Geen standaardadvies.
Wel begeleiding die past bij jullie kindje.





HOOFDSTUK

07

Contact



Klaar om samen te kijken?



Of je nu één vraag hebt of
graag wat langer begeleid wordt...

Je bent van harte welkom.

Contact



Gratis kennismakingsgesprek



Los consult



Mini traject



Basis traject



Intensief traject



Website
geborgenstart.com



E-mail
geborgenstart@gmail.com



Instagram
[@geborgen_start](https://www.instagram.com/geborgen_start)

*Ik kijk ernaar uit
jullie verhaal te leren kennen.*

