

BABY SLAAPTIPS

VOOR OUDERS

Iedere ouder/verzorger en elk kind is **UNIEK**, met eigen behoeften en voorkeuren. De rol en invloed als ouders/verzorgers zijn van **ONSCHATBARE WAARDE**.

JOUW INVLOED

RUST EN ONTSPANNING zijn belangrijk om de baby te ondersteunen.

Neem de tijd om je baby te **LEREN KENNEN**.

Elke baby heeft eigen **PERSOONLIJKE BEHOEFTE**S.

Je baby zal moeten **WENNEN** aan de nieuwe slaapomgeving na een ziekenhuisopname.

BESPREEK je eigen ervaringen en stel vragen op de polikliniek of het consultatiebureau.

SUPPORT

Je hoeft het niet alleen te doen. Zet hulp in als je het nodig hebt.



SLAAP KENNIS

Voor betrouwbare informatie over veilig slapen, kijk op **ERKENDE WEBSITES** van de overheid (bijvoorbeeld de **JGZ RICHTLIJNEN**).

Als je weet hoe een baby slaapt en wanneer een **DAG-NACHTRITME** ontstaat, kun je beter inspelen op de behoeften van je baby.

*Kijk ook eens op de
UMCU Sleep Discovery Lab website*