



**bink**

**EEN GOEDE START**

Je baby voorbereiden  
op het kinderdagverblijf

**SAMEN  
GROEIEN  
MET  
PLEZIER**



Over een tijdje gaat je baby naar het kinderdagverblijf. De overgang van thuis naar de opvang is voor veel baby's een ingrijpende verandering. Je baby moet wennen aan andere verzorgers, nieuwe geluiden en geuren, en een ander bedje. Thuis draag je je baby misschien veel bij je en wieg je hem in slaap. Op de opvang kan dat helaas niet, waardoor je baby misschien meer moeite heeft om te wennen. Als een baby gespannen is heeft dat invloed op het slapen, drinken en spelen. Samen met jou willen we ervoor zorgen dat je baby zich snel op zijn gemak voelt bij ons. In deze folder lees je hoe jij je baby thuis alvast kunt helpen om de overgang naar de opvang makkelijker te maken.

## Zelf in slaap vallen

Slaap is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling. Hoe vaak en hoelang een baby slaapt verschilt per baby, daarom bespreken we dit regelmatig met je.

Wij volgen zoveel mogelijk het natuurlijke slaapritme en leggen je baby te slapen bij de eerste vermoeidheidssignalen zoals in de oogjes wrijven, rode wangen of wegstaren. We volgen daarbij een vast ritueel, zodat je baby weet wat er gaat gebeuren en kan ontspannen. Tijdens het verschonen en omkleden maken we oogcontact, praten we zachtjes en benoemen we wat we doen. Een ontspannen baby valt makkelijker in slaap dan een onrustige of gespannen baby. Veel baby's huilen kort bij het inslapen. Als je baby langer huilt, helpen we je baby bij het in slaap vallen. Als je baby gewend is om met een speen te slapen, geef die dan mee. Je baby heeft bij ons een eigen bedje en een eigen slaapzak, daar zorgen wij voor. Baby's slapen in een slaapkamer samen met andere kinderen.

Je kunt je baby helpen door thuis te oefenen met een vast slaapritueel en hem in een eigen bedje te laten slapen. Een vertrouwde knuffel of doekje kan hierbij helpen, mits het veilig is. Zorg dat het zacht is, geen losse onderdelen heeft, kleiner is dan het hoofd van je baby en vrij is van lintjes of knoopjes. Knuffels met geluid gebruiken we niet. Om veiligheidsredenen dragen baby's geen sieraden of kleding met koordjes of capuchons in bed, fijn als je hier rekening mee houdt.

### Een veilige bedknuffel:

- √ bestaat uit één geheel
- √ voelt overal zacht aan
- √ heeft geen beschadigingen
- √ is kleiner dan het hoofd van je baby
- √ is vrij van touwtjes, lintjes en strikjes, oogjes of knoopjes
- √ bevat geen muziekdoosje, belletjes of balletjes binnenin

## Niet inbakeren

Misschien baker je je baby thuis in. Op de opvang doen wij dat niet, omdat er veel verschillende manieren van inbakeren zijn en inbakeren tot onveilige situaties kan leiden. Je kunt je baby helpen door thuis alvast te oefenen met slapen zonder inbakeren.

## Slapen op de rug

We leggen je baby altijd op de rug in bed. Baby's die op hun buik slapen, lopen namelijk een groter risico op wiegendood. Sommige baby's vinden het fijn om op hun buik te slapen en tussen de 3 en 8 maanden beginnen alle baby's te rollen, vaak van rug naar buik. Zolang je baby nog niet zelf terug kan rollen van buik naar rug, leggen wij je baby steeds terug op de rug. Laat het ons weten als je baby thuis begint te rollen, wij doen hetzelfde als we het hier zien. Zo kun je thuis ook alert zijn. Als je baby thuis op de buik slaapt, vragen we je om te oefenen met slapen op de rug. We controleren elke 15 tot 20 minuten of je baby lekker slaapt en gebruiken ook een babyfoon.

## Buiten slapen

Baby's slapen buiten vaak beter dan binnen. De geluiden van de natuur zijn rustgevend én het daglicht zorgt voor een grotere opname van vitamine D, wat weer goed is voor de weerstand. Op veel van onze vestigingen hebben we daarom speciale buitenbedjes. De bedjes staan altijd vlak bij de groep zodat de pedagogisch medewerkers goed op je baby kunnen letten. We gebruiken speciale slaapzakken zodat je baby het niet koud of te warm heeft. Je kind slaapt alleen in een buitenbedje als jij daarvoor toestemming geeft.

## Oefen thuis met een flesje

Als je borstvoeding geeft, adviseren we je om thuis alvast te oefenen met drinken uit een fles. Zo kan je baby er al aan wennen dat hij bij ons (afgekolfd) melk uit een fles krijgt. Laat ook iemand anders eens een flesje geven, want op de opvang zal dat ook zo zijn. Wil je zelf komen voeden? Dat mag natuurlijk ook!

## Wennen aan de box

Tussen het voeden en de slaapjes door liggen baby's vaak in de hoge box of in de grondbox. Dit zijn veilige en uitnodigende plekken van waaruit ze de wereld om hen heen ontdekken. De pedagogisch medewerker zit vaak tussen de baby's in de grondbox. Het is fijn als je baby al gewend is om in een box te liggen, dan voelt het op de opvang sneller vertrouwd.





## Geleidelijk wennen

Dan komt de dag dat je baby voor het eerst naar de opvang komt. Ruim voor die tijd nodigen we je uit voor een kennismakingsgesprek. We nemen de tijd om elkaar te leren kennen. We zijn benieuwd hoe het thuis gaat en jij vast ook hoe het bij ons gaat. Ook maken we afspraken over het wennen. Gemiddeld duurt de wenperiode twee weken, maar dit is afhankelijk van hoe snel je kind zich thuis voelt. In het begin komt je baby per keer een paar uurtjes, geleidelijk bouwen we dat uit naar een halve dag en uiteindelijk een hele dag. Bij het brengen en halen bespreken we hoe het gaat en wat je baby nodig heeft. Als je baby tijdens een wenmoment in slaap valt, laten we het lekker slapen. Zo leren we het ritme en de gewoontes van je baby kennen.

## Medische noodzaak

Heeft je kind vanwege een medische reden iets extra's nodig zoals op de buik slapen of inbakeren? Laat het ons op tijd weten, dan kijken we samen hoe we hiermee om kunnen gaan.

## Vragen?

Heb je vragen? Neem dan gerust contact op met de mentor van je baby of je vestigingsmanager. We gaan graag in gesprek!