



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 kan een ingrijpende verandering zijn. Je baby moet wennen aan andere verzorgers, onbekende geluiden en geuren, en een ander bedje. Thuis draag je je baby misschien vaak bij je of wieg je hem in slaap. Op de opvang is dat niet mogelijk, wat het wennen soms wat lastiger kan maken. Een gespannen baby kan moeite hebben met slapen, drinken en spelen. Samen met jou willen we ervoor zorgen dat je baby zich snel op zijn gemak voelt. In deze folder lees je hoe je thuis alvast kunt helpen om de overgang naar de opvang zo soepel mogelijk te maken.

Zelf in slaap vallen

Slaap is essentieel voor een gezonde ontwikkeling. Hoe vaak en hoe lang een baby slaapt, verschilt per kind. Daarom bespreken we het slaapritme van je baby regelmatig met je.

Op de opvang volgen we zoveel mogelijk het natuurlijke slaapritme van je baby. We leggen hem of haar te slapen bij de eerste vermoeidheidssignalen, zoals in de oogjes wrijven, rode wangen of wegstaren. We volgen 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 immers makkelijker in slaap. Veel baby's huilen kort bij het inslapen. Mocht je baby langer huilen, dan helpen wij hem of haar bij het in slaap vallen.

Heeft je baby een speen nodig om te slapen? Geef deze dan mee naar de opvang. Je baby slaapt bij ons in een eigen bedje en slaapzak, daar zorgen wij voor. De slaapruijnt wordt gedeeld met andere kinderen.

Thuis oefenen met een slaapritueel

Je kunt de overgang naar de opvang vergemakkelijken door thuis alvast te oefenen met een vast slaapritueel en je baby in een eigen bedje te laten slapen. Een vertrouwde knuffel of doekje kan hierbij helpen, mits deze veilig is. Let daarbij op de volgende punten:

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

Baby's dragen in bed geen sieraden dragen of kleding met koordjes of capuchons. Dit doen we uit veiligheidsoverwegingen. Fijn als je daar ook thuis rekening mee houdt.



Niet inbakeren

Misschien bakeren jullie je baby thuis in. Op de opvang doen wij dit niet, omdat er veel verschillende manieren van inbakeren zijn en dit in sommige gevallen 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 prettig om op hun buik te slapen, en tussen de 3 en 8 maanden beginnen bijna alle baby's te rollen, vaak van rug naar buik. Zolang je baby nog niet zelfstandig terug kan rollen van buik naar rug, leggen wij hem of haar steeds terug op de rug. Laat het ons weten als je baby thuis begint te rollen. Wanneer we dat hier zien, brengen we je ook op de hoogte. Zo kunnen we elkaar goed informeren en alert blijven.

Als je baby thuis gewend is om op de buik te slapen, vragen we je om te oefenen met slapen op de rug.

Om ervoor te zorgen dat je baby veilig slaapt, controleren wij elke 15 tot 20 minuten of hij of zij lekker ligt te slapen. Daarnaast maken we gebruik van een babyfoon.

Buiten slapen

Veel baby's slapen buiten beter dan binnen. De natuurlijke geluiden zijn rustgevend en het daglicht stimuleert de opname van vitamine D, wat belangrijk is voor een goede weerstand. Daarom hebben we op veel van onze vestigingen speciale buitenbedjes.

Deze bedjes staan altijd dicht bij de groep, zodat de pedagogisch medewerkers je baby goed in de gaten kunnen houden. We maken gebruik van speciale slaapzakken om ervoor te zorgen dat je baby het niet te koud of te warm krijgt.

Je baby slaapt alleen in een buitenbedje als jullie daarvoor toestemming geven.

Oefen thuis met een flesje

Geef je borstvoeding? Dan adviseren we je om thuis alvast te oefenen met drinken uit een fles. Zo kan je baby wennen aan het drinken van (afgekolfde) melk uit een fles bij ons op de opvang. Laat ook iemand anders eens een flesje geven, want op de opvang zal dat ook zo zijn. Wil je liever zelf komen voeden? Dat mag natuurlijk ook!



Wennen aan de box

Tussen de voedingen en 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 kunnen ontdekken. In de grondbox zit de pedagogisch medewerker vaak tussen de baby's, zodat ze actief betrokken zijn bij wat er gebeurt.

Het is prettig als je baby thuis al gewend is om in een box te liggen. Dit helpt om zich op de opvang sneller op zijn gemak te voelen.

Geleidelijk wennen

De dag komt dat je baby voor het eerst naar de opvang komt. Ruim voor die tijd nodigen we je uit voor een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek nemen we de tijd om elkaar beter te leren kennen. We horen graag hoe het thuis gaat, en jij bent vast benieuwd hoe wij werken. Ook maken we afspraken over de wenperiode.

Gemiddeld duurt de wenperiode twee weken, maar dit hangt af van hoe snel je kind zich thuis voelt. In het begin komt je baby telkens een paar uurtjes, en dit bouwen we geleidelijk op 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 hem of haar lekker slapen. Dit helpt ons om het ritme en de gewoontes van je baby beter te leren kennen.

Medische noodzaak

Heeft je kind vanwege een medische reden extra ondersteuning nodig, zoals slapen op de buik of inbakeren? Laat het ons op tijd weten, zodat we samen kunnen kijken naar een passende oplossing.

Vragen?

Wil je meer lezen over veilig slapen op het kinderdagverblijf? Kijk dan eens op de websites van [Veiligheid.nl](https://www.veiligheid.nl) en [Slapen | Kinderveiligheid.nl](https://www.slapen|kinderveiligheid.nl).

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