**Les 7 Zelfstandige opdracht 1: Gezonde slaap bij een baby**

Je hebt ze vast wel eens gehoord. De opmerkingen van ouders “Mijn baby slaapt al met 6 weken door” of “Mijn baby slaapt zo slecht”. Je krijgt hierdoor zicht op de ervaringen van ouders, maar eigenlijk weet je nog niks. Want wanneer slaapt een baby goed? Voordat je een uitspraak kunt doen als professional of een baby goed slaapt, heb je dus eerst de juiste informatie nodig. Daar gaan we ons op richten in deze opdracht.

Stap 1: Open de volgende site:

[Nederlands Centrum Jeugdgezondheid | 1. Introductie gezonde slaap (ncj.nl)](https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=40&rlpag=1878)

Stap 2:Lees de gehele tekst op de site

Stap 3: Beantwoord de volgende vragen. Let op: Gebruik alleen de informatie beschreven op de site!

1. Beschrijf hoe een slaapcyclus verloopt bij een kind of een volwassenen (dus niet van de baby). Let op, wees compleet in je antwoord n.a.v. de informatie.
2. Welke twee slaapfasen heeft een baby in een slaapcyclus?
3. Hoe lang duurt de slaapcyclus van een baby 0-6 maanden?
4. Noem 3 dingen die je kunt merken bij baby’s bij een actieve slaap?
5. Hoe kun je een stille slaap bij een baby herkennen?
6. Wat gebeurt er met een baby na stille slaapfase?
7. Vanaf welke leeftijd gaat de stille slaap over in de non-REM slaap (oppervlakkige en diepe slaap?
8. Welk omgevingsfactor is van grootste invloed op het dag-nachtritme?
9. Welk hormoon maakt je slaperig?
10. Hoeveel slaapt een gemiddelde pasgeboren baby per dag?
11. Hoe lang slaapt een baby gemiddeld achter elkaar?
12. Wanneer ontstaat er ongeveer een dag- en nachtpatroon bij de baby?
13. Wanneer spreken we van doorslapen bij baby’s?
14. Hoeveel baby’s slapen ongeveer door als ze 6 maanden oud zijn?
15. Kijk nu naar de onderstaande afbeelding. Waarin zie je verschillen per leeftijd en wat kun je hierover zeggen?

