



EXCELLENCE
DROOMRITMECOACH®
TRAINED & CERTIFIED BY STEPHANIE | SLAAPDESKUNDIGE™

LEKKER
ZONDER HUILEN
SLAPEN?

WWW.STEPHANIESLAAPDESKUNDIGE.NL
WWW.THEDREAMJOB.NL



good night

Lekker slapen?

Slapen als een baby betekent niet dat een baby een gat in de dag slaapt. Een jonge baby slaapt af en aan en heeft heel andere ritmes dan een wat oudere baby. Sommigen hiervan ontstaan pas later, waar anderen goed ingesteld mogen worden. En juist daar kan het soms misgaan: als er onrust is, als baby steeds hulp nodig heeft, als het niet lekker gaat.

Een slaapbasis die in cement is gegoten maakt een goede slaper.

Baby's slapen wel veel, maar lang achter elkaar slapen is iets wat mag ontwikkelen. Zelf in slaap vallen ook. Kan baby dat, dan kan hij ook doorslapen. Want wakker worden is heel normaal, de truc is juist weer verder te gaan slapen. Langer slapen komt niet vanzelf. Een kleintje langer wakker houden of verwachten dat hij een slaapje minder doet, brengt je juist meer onrust.

Slapen doet slapen.

Slaap is noodzaak. Is het een luxe geworden? Dan is het tijd om aan de slag te gaan. Want slapen mag je leren. Niet met een keurslijf, noch met trainen met tranen. Wel met een holistische blik, een slim plan én een dosis liefde.

Slapen doe je met je ogen dicht, maar alleen als je je veilig en geliefd voelt en je niets stoort.

slaapsignalen

RITME
+
SIGNALEN
+
GEZOND VERSTAND
=
SLAAPTijd

OOGJES
WRIJVEN

WEGKIJKEN

HUILEN

DUIM/SPEEN

GAPEN

HANGERIG
KNUFFELIG

DRUK
WORDEN



Droomritme

Droomritme is een liefdevolle aanpak waarmee slaap holistisch wordt benaderd. Alles rondom slaap wordt bekeken, zodat je op het juiste moment, binnen de juiste tijd en op de juiste manier aan slapen werkt.

Baby's ontwikkeling, groei, voeding, hechting en je eigen wensen staan voorop. Het is er al meer dan tien jaar, vele zorgverleners werken ermee en bevelen het aan. Duizenden ukjes hebben hun weg naar dromenland gevonden, zonder traantjes. Het kán! Vooral omdat deze methode niet restrictief is, niet betuttelt en kijkt naar jullie wensen. Het is niet 'bedacht' maar ontstaan vanuit de praktijk en gebaseerd op onderzoek.

Als slaap-, onrust- én ervaringsdeskundige is dat ook het enige waar ik 100% achter kan staan: Ik weet hoe het zou moeten en ik weet hoe het daadwerkelijk is. Die twee werelden ontmoeten elkaar in deze methode.

Stephanie
SLAAPDESKUNDIGE | AUTEUR





Droomritmes

- **0-2 maanden:** 60 minuten wakkertijd
- **2-6 maanden:** 90 minuten wakkertijd
- **6-8 maanden:** 2-90-90-3 Ritme
Niet slapen tussen 17.00 en bedtijd!
- **8-12 maanden:** van 2-3-3-3 naar 2-3-4 Ritme
Als slaapjes langer worden vervalt de powernap vanzelf.
- **12-18 maanden:** 2-3-4 Ritme
- **18-24 maanden:** 3-3-4 Ritme
Laat je niet verleiden dit eerder te doen, heel soms kan het vanaf 16 maanden maar heel vaak ook niet!
- **24 maanden:** 5-5 Ritme
- **36 maanden:** Dagslaap hoeft niet maar mag wel, stop niet eerder.

Slapen is als surfen: pak de golf!



EEN DROOMRITME IS EEN RITME WAARBIJ JE DE KLOK OP JE KINDJE GELIJK KUNT ZETTEN, NIET ANDERSOM.

De droomritmes zijn gebaseerd op de natuurlijke ritmes die per leeftijdsgroep gelden. Ze geven je houvast en zorgen ervoor dat je met de stroom mee zwemt. Ook helpen de ritmes om tot een droomritme te komen: je stelt het slaapsysteem goed in. Samen met een goede slaaphygiene, fijne gewoontes, responsiviteit, een vleugje liefde, rust en regelmaat en indien nodig enkele 'tools' plavei je zo de weg naar dromenland. De ritmes helpen je baby om goed te slapen, maar bedenk wel dat 'werken' aan slaap alleen zin heeft als het ook echt een slaapprobleem is. Er kan meer spelen, zoveel is van invloed op het slapen zelf. Een Droomritmecoach kan hierin ondersteunen.



Droomritmecoach

Be who you needed: iedere coach heeft kennis en kunde op meerdere vlakken.

Een Droomritmecoach® is opgeleid door Stephanie | Slaapdeskundige® om conform de Droomritme Methode® te werken. Niet 'one size fits all', want ieder kind en iedere ouder is uniek. Daarom pakt een Droomritmecoach® het allesomvattend aan. Hierbij leunend op meer dan alleen slaapwetenschap: ook voeding, onrust, hechting, responsief ouderschap en meer. Iedere coach heeft in je schoenen gestaan. Dat maakt verschil. En iedere coach heeft een eigen achtergrond en expertise. Dat is pas echt maatwerk.



Mijn naam is Melanie Zon, ik ben 29 jaar en ik woon in Zaandijk. Ik ben inmiddels bijna 10 jaar werkzaam in de kinderopvang. Van kleins af aan heb ik altijd gezegd dat ik met kinderen wil gaan werken. Dus na de middelbare school meteen de opleiding gedaan tot Pedagogisch Medewerker niveau 3 en daarna niveau 4. De eerste jaren na het behalen van mijn diploma werkte ik als oproepkracht op een kinderdagverblijf op alle groepen van 0 tot 4 jaar. Na aantal mooie en verre reizen te hebben gemaakt, zag ik een vacature voorbij komen voor een babygroep. Daar heb ik de afgelopen 6 jaar ook met veel plezier gewerkt.

De laatste jaren begon het te kriebelen dat ik iets anders wil gaan doen, meer diepgang, meer persoonlijke aandacht voor de kinderen en ook voor de ouders. Nadat ik van meerdere ouders op mijn werk te horen kreeg dat zij 'problemen' ondervinden bij het slapen van hun kindje, ben ik mij hier meer in gaan verdiepen. Ik vond dit zo interessant dat ik van het ene webinar naar het andere ging, boeken kocht over slaap, online cursussen heb gevolgd en uiteindelijk kwam ik de opleiding tot Droomritmecoach tegen.

En toen viel alles op zijn plek. **Dit wil ik gaan doen!**

Ik heb mij ingeschreven voor de opleiding, kwam door de selectie heen en inmiddels mag ik mijzelf Slaapcoach & Onrustdeskundige noemen.

De naam The Dream Job komt dan ook omdat ik dit zie als mijn droombaan, maar ook omdat ik jullie op weg kan helpen om letterlijk en figuurlijk weer te dromen.

Liefs Melanie

Boeken



Consulten

- SLAAPCONSULT
- SLAAP & ONRUST CONSULT,
MET EN ZONDER COACHING
- SLAAPADVIES GESPREK

HUISBEZOEK MOGELIJK IN ZAA NSTAD

DE CONSULTEN EN BOEKEN ZIJN
TE VINDEN OP DE WEBSITE
WWW.THEDREAMJOB.NL

Trainingen

VOOR PROFESSIONALS WORDEN WORKSHOPS,
PRESENTATIES EN TRAININGEN GEMAAKT EN GEGEVEN.
MAATWERK IS MOGELIJK I.S.M. HET TEAM
NEDERLANDSE EN VLAAMSE COACHES. ZIE
STEPHANIE.WORLD VOOR MEER INFORMATIE



STEPHANIE | SLAAPDESKUNDIGE®

Ik ben Stephanie, auteur van inmiddels tien boeken, (geaccrediteerd) Slaap- en onrustdeskundige, slaapcoach, slaapcoachtrainer, ervaringsdeskundige, (droom)fluisteraar, aromatherapeut, oprichtster van de Stichting Onrustige Baby, grondlegster van de Droomritme Methode®, deskundige voor diverse media én mama van vier. Hoe ik hiervoor allemaal tijd vind, weet ik eigenlijk ook niet ;-). Maar wat ik wel weet is dat mijn vier kinderen de reden zijn waarom ik nu ben wie ik ben. Meer dan tien jaar geleden besloot ik te worden wie ik toen nodig had. Met mijn neus weer in de boeken, mij specialiserende in kinderen en slaap, maakte ik van mijn vier kinderen slaapkopjes en in de afgelopen + tien jaren mocht ik dit ook voor duizenden anderen doen. Met liefde! Want hoe heerlijk is het als een decennium kennis en ervaring zoveel moois kan doen. Inmiddels train ik jaarlijks tientallen Droomritmecoaches om volgens Droomritme kleintjes liefdevol te helpen slapen. Het kan, zonder tranen en met liefde. Pluk de vruchten.



DROOMRITME IS
ONDERBOUWD, RESPONSIEF,
NO-CRY, HOLISTISCH,
ONTWIKKELD ISM EN
AANBEVOLEN DOOR OUDERS
EN ZORGPROFESSIONALS

10 BOEKEN
> 45.000 EX
> 100 COACHES

NO
CRY

BEWEZEN,
HOLLANDSE
METHODE

WWW.STEPHANIESLAAPDESKUNDIGE.NL



@slaapdeskundige



Melanie Zon

06-34532996

info@thedreamjob.nl

www.thedreamjob.nl

