



NANNIES AT NIGHT

welkome@nanniesatnight.com

www.nanniesatnight.com

Tel: 06 19730327 (Chantal)

Tel: 06 18461581 (Eef)

Slaap support programma | Nannies at Night

Slaap support voor ouder en baby

Ouderschap komt net als weeën in golven; soms denk je: 'oh dit gaat goed' en soms denk je: 'oh nee, hoe ben ik hier terecht gekomen?' Nannies at Night begrijpt dat als geen ander en weet dat slaap tekort niet alleen door lange voedingen kan komen, maar ook omdat het slaap proces niet helemaal verloopt zoals je zou willen. Dit kan je erg onzeker maken en soms ben je zo moe dat je het gewoon niet meer ziet zitten. Om dat te voorkomen en daarbij te helpen biedt Nannies at Night een slaap support programma aan. Zodat we niet alleen de broodnodige rust kunnen bieden met een nachtnanny, maar ook problemen kunnen oplossen. Deze support helpt jou om een goede slaaproutine op de rit te krijgen voor het gezin.

Persoonlijke aanpak

Nannies at Night heeft een inhouse slaap coach: Pauline Hoogkamer. Zij support jou en je baby om te helpen bij het bouwen van een fijne slaaproutine en werken vanuit je eigen kracht. Onze slaap coach werkt volgens een methode die in zowel Australië als Amerika veelvuldig wordt toegepast. Het is een evidence-based en approved methode voor slaap en routine strategieën voor baby's van verschillende leeftijdscategorieën.

Onze methode helpt je met praktische adviezen en doen dit vanuit de kracht en liefde die ouders voor hun kind hebben en gaan dus op een respectvolle manier -in de lijn van jullie aanpak- om met de wensen van jou. Waarbij het welzijn van het kindje voorop staat.



"Mijn grootste passie is ouders ondersteunen bij het slaap trainen van baby en kind. Ik ben (internationaal gecertificeerd advanced slaapcoach bij ISSC en ook erkend bij de internationale association [IACSC](#)). Ook heb ik verschillende cursussen gedaan en zelf gegeven, zoals zwangerschaps- en baby yoga, massage les en Circle of Security

Zolang ik me kan herinneren werk ik voor, bij- en met kinderen. In Australië heb ik jarenlang gezinnen mogen helpen op zware momenten in hun leven, waarbij het extra steuntje in de rug welkom was. Ik heb vele gezinnen mogen helpen met twee- of drielingen, grote gezinnen en ouders met een pasgeboren baby. Ik heb ouders ondersteund als nanny zijnde, maar ook tijdens de bevalling als doula."

Wat kan dit slaap support programma voor jou betekenen?


We helpen je zelfverzekerder te zijn over een goede slaaproutine voor jouw baby of kind en wat meer rust te brengen in het gezin. Je leert wat de ontwikkeling van je baby is rondom slaap patronen. Je leert de (slaap)signalen van je baby herkennen en hoe je je kindje voorbereid om gemakkelijk in slaap te vallen. Zo kunnen we eraan werken om je baby zelfstandig in zijn bedje te laten slapen, je te helpen om je kindje te laten doorslapen, of te helpen bij een onrustige slaper of in elke andere lastige slaap situatie.

Het slaap support pakket bestaat uit de volgende opties:

Pakket 1: live consult bij je thuis+ 2 weken dagelijks coaching

Het is eerst zaak om de situatie zoals hij nu is te analyseren, handvatten te bieden voor de grootste uitdagingen en een goede slaaproutine aan te leren

- Een online intake vooraf over jullie slaap situatie nu en de doelen waar je aan wilt werken met Eef of Chantal van Nannies at Night
- Live consult van 1,5 uur: onze slaap coach kijkt met je mee naar de slaapruijnte, zodat je weet dat de omstandigheden om goed te kunnen slapen kloppen. Ze bespreekt je aanpak en hoe je naar een goede slaaproutine kunt toewerken, geeft tips en daarbij de bevestiging of je op de goede weg bent en wat je kunt aanpassen
- een gepersonaliseerd slaapplan
- Na het live consult kun je 2 weken lang elke slaap vraag aan haar stellen via Whatsapp of telefonisch
- Na 2 weken belt de slaapcoach voor een afrondend evaluatie gesprek

Kosten: €475 (online) 


€525* (bij je thuis)

**De prijzen van alle pakketten zijn inclusief 21% BTW en exclusief parkeerkosten. Reiskosten zijn tot 100 km vanuit Hoofddorp inclusief. Na 100 km rekenen wij €0,23 cent per km*

Pakket 2: live consult +4 uur coaching+ 3 weken dagelijkse begeleiding

Denk je dat je naast het aanleren van een goede routine ook live wil zien hoe de slaapcoach jouw kindje in bed legt en extra tips die afgestemd zijn op jullie situatie, boek dan deze optie:

- programma live consult zoals bovenstaand is beschreven: intake, 1,5 uur consult bij je thuis met aansluitend 4 uur coaching, slaapplan en contact houden met de coach
- 4 uur live observatie en coachen in de praktijk (2x slaapmoment)
- De slaap coach observeert de baby en jou tijdens de slaaptijd en geeft live tips bij het naar bed brengen (4 uur) – tijden in overleg
- Na het live consult en 4 uur coaching kun je 3 weken lang elke slaap vraag aan haar stellen via Whatsapp of telefonisch (90 belminuten)
- Na 3 weken belt de slaapcoach voor een afrondend evaluatie gesprek


Kosten: €850 bij je thuis 

€800 (online coaching op afstand verdeeld over meerdere slaap momenten)

Pakket 3: 1 nacht slaaptraining + 4 weken coaching

Wil je dat er iemand mee kijkt in de nacht en je baby observeert en de training start? Daarna pak je het zelf op, maar wel met live coaching voor de weken erna via whatsapp:

- programma: intake vooraf, 1,5 uur consult bij je thuis, slaapplan.
- 1 nacht van 12 uur, 19 -7 uur; de slaapcoach kijkt mee en brengt het probleem in kaart. Ze zet ook de eerste grote stappen in het trainen en deelt haar observaties
- 4 weken lang elke slaap vraag aan haar stellen via Whatsapp of telefonisch (120 belminuten)
- Na 4 weken belt de slaapcoach voor een afrondend evaluatie gesprek

Kosten: €1250 

Pakket 4: Afbreken en opbouwen van nieuwe routine:

3 nachten+ 4 weken dagelijks begeleiding

Mocht je echt al tijden in een negatieve spiraal zijn beland, waarbij het kindje echt heel veel wakker wordt in de nacht en je té moe bent om de nieuwe routine zelf op te pakken en neer te zetten. Dan kies je voor deze optie:

- 3 nachten van 12 uur, 19u-7 uur; de slaapcoach doorbreekt de oude routine en bouwt het nieuwe slaapritme op in 3 aansluitende nachten
- Ouders kunnen deze nachten gebruiken om bij te slapen en de draad hierna zelf op te pakken.
- Deze 3 nachten zullen volgen op het live consult van 1,5 uur bij je thuis
- Na de 3 nachten coaching kun je 4 weken lang elke slaap vraag aan haar stellen via Whatsapp of telefonisch (120 belminuten)
- Na 4 weken belt de slaapcoach voor een afrondend evaluatie gesprek

Kosten: €2325,- 



TIP

Check je aanvullende verzekering of er wellicht (een deel) vergoed kan worden. Vraag ons naar de mogelijkheden om je te helpen met andere tips ter vergoeding.

Onze klanten aan het woord



Review J. Fontein (huisarts)

In januari werd ik moeder van een prachtige dochter. Naast de mooie momenten is het ook een enorme rollercoaster waarin je terecht komt. Gebroken nachten met een dochter die niet wil slapen is dan echt heel zwaar. Op het moment dat ik niet meer kon, kwam daar Nannies at Night voorbij. Na een intake, werd mij geadviseerd om ook een coach te vragen voor advies. Twee dagen later zat Pauline bij mij op de bank. Wat een verademing. Zoveel rust en positiviteit. Duidelijk in haar advies. Altijd bereikbaar voor overleg. Binnen een week sliep mijn dochter op haar eigen kamer en was er een ritme! Niet te geloven, met een paar tips en wat doorzettingsvermogen. Daarnaast kwam Pauline 2 nachten de zorg overnemen. Wat een rust gaf dat. Twee nachten gewoon slapen, geen zorgen. Dit alles maakt mij een veel leukere en betere moeder! Precies wat er nodig was om weer vol goede moed verder te gaan. Trek op tijd aan de bel en schaam je niet. Nannies at Night is echt een verademing.

Review L. Weeteling

In slechte periodes moest ik er elke 1,5 uur uit om mijn dochter van ruim 1 weer in slaap te krijgen. We wisten dat er iets moest veranderen en hebben ook een aantal pogingen ondernomen (met advies van een slaapcoach). We waren alleen te moe om het door te zetten. Toen we het echt niet meer zagen zitten was daar Pauline van Nannies at Night, onze slaapfluisteraar. Met een plan op zak nam zij de zorg voor onze dochter drie nachten over. We vonden het erg spannend en onze dochter werd in het begin erg boos, maar Pauline stelde ons gerust en heeft drie nachten bij haar gebivakkeerd. Elke nacht ging het beter. Ook daarna bleef Pauline op afstand betrokken en advies geven. Zo fijn, want een paar weken later kwam de terugval. Iets met vaccinaties en tandjes, waardoor we in ons oude patroon vervielen. Met behulp van Pauline en één nacht een nanny sliep onze dochter snel weer door. Naar bed gaan is nu ook geen struggle meer. 's Nachts wordt er door iedereen geslapen en overdag hebben we bakken meer energie, echt een verademing.

Review L. Hellemons (moeder van 2 niet slapende kindjes)

We hebben 2 kindjes die ons wakker hielden thuis en wilde daarom een night-nanny om even wat slaap te kunnen pakken. Chantal adviseerde ons (gelukkig!) echter een slaapcoach zodat we niet een korte-termijn oplossing hadden, maar eindelijk weer slaap op de lange termijn. Ik was altijd een beetje sceptisch tegenover slaapcoaches, ik had alle boeken gelezen en vond altijd dat ik zo kon opdreunen wat je moet doen, maar ik ben super blij dat we het wel gedaan hebben. Wij hadden echt even iemand nodig die bij ons kwam om de ingeslopen routines te doorbreken want met slaapttekort ga je nu eenmaal voor de snelste weg. Ik sliep al 2 maanden met mijn 6 maanden oude dochter in bed die moeilijk sliep vanwege eczeem en ingeslopen routines en mijn vriend sliep bij onze zoon van 2 jaar op de kamer op een matrasje want hij durfde niet meer alleen te slapen. Naar bed gaan was een drama van uren en iedere avond zagen we op tegen de nacht. Met Pauline voelde het meteen fijn. Ze is heel respectvol en lief naar de kinderen en naar ons en ook geen voorstander van de cry-out methode. Erg fijn dat er iemand in ons huis kwam om de nachten te helpen en zo echt goed te kijken wat de juiste methode en behoefte is voor een kindje. Ik voelde me meteen vertrouwd bij Pauline en liet haar met gerust hart de nachten met onze dochter doen. Ik kon op zolder met oordoppen en heb heerlijk geslapen. De constante aanpak hielp ook erg goed. Onze dochter sliep binnen enkele dagen op haar eigen kamer, werd met de nacht minder wakker en bleek na een week ook helemaal geen nachtvoedingen meer nodig te hebben. Onze zoon was ook meteen weg van Pauline, ze kwam als "slaapfee" met "slaap-creme" en dromen-spray" en hij vond het allemaal fantastisch. Binnen 3 avonden was het drama van naar bed gaan omgetoverd in een ritueeltje van 15 minuten en geen tranen meer als de lamp uit gaat. En nu een paar weken later zijn de nachten (bijna) rustig. Als het even tegenzit daarna konden we Pauline ook bellen, echt fijne en effectieve slaap-coaching! Ik ben niet langer sceptisch, maar gun iedereen met slecht slapende kindjes een Pauline.

Review S. van Duijn (drieling moeder)

Oke, 1,5 jaar bijna geen slaap omdat je drieling niet wilt doorslapen de hele nacht. Wij waren totall loss en konden niet meer. Bij de gemeente aangeklopt en na veel gesprekken mochten wij hulp inroepen bij Nannies at Night, via een budget. Twee nachten in de week een nachtnanny. Deze was goud! Emma was geweldig. Ontzettend lief en geloof mij zij had het zwaar met hen. Maar wat deed ze dit vol met liefde.

Toen werd het toch echt te gortig en moest er grover geweld bij komen. En dat hebben we geweten. Pauline, onze geweldige slaapcoach, heeft in drie dagen onze jongens volledig gereset. Geen nachtflessen meer, geen huilbuien. Nu slapen ze van 20u s 'avonds tot s 'ochtends 7u. Het is heel bijzonder hoe dat in drie dagen gekeerd kan worden. En met wederom zoveel liefde en respect. Voor altijd in ons hart! Wat zijn wij jullie dankbaar voor al het meedenken, jullie tijd en vooral geduld.