

Korte vragenlijst over slaap voor baby's

Nederlandse versie van de Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised

Beantwoord alstublieft een paar vragen over uw gezin.

1. Wat is uw relatie tot uw kind?

- Moeder Grootouder
 Vader Anders

2. Wat is uw hoogste opleiding?

- Minder dan middelbare school
 Middelbare school
 MBO
 Hogeschool/Universiteit
 Liever niet antwoorden

3. Hoe oud is uw kind (in maanden)?

_____ maanden

4. Was uw kind te vroeg geboren (geboren vóór 37 weken zwangerschap)?

- Ja
 Nee
 Ik weet het niet

5. Het geslacht van mijn kind is

- Man
 Vrouw
 Anders

6. In welk land/welke provincie woont u momenteel?

Land/regio: _____

7. Hoeveel avonden per week bent u bij uw kind betrokken rondom het naar bed gaan en/of 's nachts?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 nachten

Denk bij het beantwoorden van de volgende vragen aan de slaap van uw kind in de afgelopen twee weken.

1. Hoe laat begint u gewoonlijk met de bedtijd-ritueel van uw kind (beginnen om uw kind klaar te maken om naar bed te gaan)?

Voorbeeld: kwart voor acht in de avond wordt geschreven als _19_:_45_PM

Ik begin met mijn kind klaar te maken om naar bed te gaan om _____:_____

2. Welke van de volgende situatie(s) voor uw kind vindt/vinden gewoonlijk plaats op de meeste avonden in het uur voor het naar bed gaan? (vink aan wat van toepassing is, meerdere antwoorden mogelijk)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bad | <input type="checkbox"/> Tanden poetsen |
| <input type="checkbox"/> Massage | <input type="checkbox"/> Spelen |
| <input type="checkbox"/> Boeken lezen/voorgelezen worden | <input type="checkbox"/> Knuffelen |
| <input type="checkbox"/> Schommelen/wiegen | <input type="checkbox"/> Bidden |
| <input type="checkbox"/> Televisie kijken | <input type="checkbox"/> Liedjes zingen |
| <input type="checkbox"/> Eten van een maaltijd of een hapje | <input type="checkbox"/> Naar muziek luisteren |
| <input type="checkbox"/> Drinken uit de fles of borst | <input type="checkbox"/> Smartphone, tablet of andere elektronica gebruiken of kijken |
| <input type="checkbox"/> Rondrennen | |
| <input type="checkbox"/> Anders | |

3. Hoe vaak heeft uw kind in een normale week precies hetzelfde bedtijd-ritueel?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 nachten

4. Krijgt uw kind gewoonlijk borstvoeding of drinkt het moedermelk als onderdeel van zijn/haar bedtijd-ritueel?

- Ja
 Nee

5. In welke kamer valt uw kind meestal in slaap als het bedtijd is?

- In zijn/haar eigen kamer
 In de kamer van de ouders
 In de slaapkamer van broer of zus of een andere slaapkamer
 In een andere kamer van het huis

6. Waar valt uw kind meestal in slaap als het bedtijd is?

- Wieg
- Babyzitje
- Eigen bed (elke maat)
- Schommel/kinderwagen
- Bed van ouders
- Armen ouder/volwassene
- Co-sleeper (wieg die kan worden bevestigd aan bed van ouders)
- Anders

7. Hoe valt uw kind meestal in slaap?

- Terwijl het wordt vastgehouden of gewiegd
- Met een volwassene in de kamer, maar niet vastgehouden of gewiegd
- Alleen (zonder volwassene in de kamer)

8. Als het bedtijd is, valt uw kind gewoonlijk in slaap terwijl het borstvoeding krijgt, flesvoeding krijgt of drinkt uit een tuitbeker?

- Ja
- Nee

9. Valt uw kind als het bedtijd is meestal in slaap met een fopspeen?

- Ja
- Nee

10. Als het bedtijd is voor uw kind, staat er dan meestal elektronica (bijv. televisie, smartphone of tablet) aan in de slaapkamer?

- Ja
- Nee

11. Wie brengt uw kind naar bed als het bedtijd is?

- Alleen moeder
- Meestal moeder
- Twee ouders even vaak
- Meestal vader/partner
- Alleen vader/partner
- Meestal iemand anders

12. Hoe laat legt u uw kind 's avonds meestal in bed (licht uit)?

Voorbeeld: half negen in de avond uur zou worden geschreven als 20:30_PM

Ik leg mijn kind in bed om _____:_____

13. Hoe vaak gaat uw kind in een normale week op dezelfde tijd (binnen 15 minuten) naar bed?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 nachten

14. Hoe moeilijk is bedtijd doorgaan?

- Heel gemakkelijk
 Een beetje gemakkelijk
 Niet gemakkelijk, niet moeilijk
 Een beetje moeilijk
 Heel moeilijk

15. Hoe lang duurt het gewoonlijk voordat uw kind in slaap valt?

Voorbeeld: Als u uw kind om 18.30 uur naar bed brengt en uw kind om 20.00 uur in slaap valt, duurt het 1 uur en 30 minuten voordat uw kind in slaap valt.

_____ uur

_____ minuten

16. In welke kamer slaapt uw kind het grootste deel van de nacht?

- In zijn/haar eigen kamer In de slaapkamer van broer of zus of een andere slaapkamer
 In de kamer van de ouders In een andere kamer van het huis

17. Waar slaapt uw kind het grootste deel van de nacht?

- Wieg Babyzitje
 Eigen bed (elke maat) Schommel/kinderwagen
 Bed van Ouders Anders
 Co-sleeper (wieg die kan worden bevestigd aan bed van ouders)

18. In welke houding slaapt uw kind meestal?

- Op zijn/haar buik
 Op zijn/haar zij
 Op zijn/haar rug

19. Hoe vaak wordt uw kind 's nachts gewoonlijk wakker?

_____ keer per nacht

20. Wat doet u gewoonlijk als uw kind 's nachts wakker wordt? (vink aan wat van toepassing is, meerdere antwoorden mogelijk)

- Pak mijn kind op en houd/wieg hem/haar totdat hij/zij in slaap valt
- Pak mijn kind op en leg hem/haar weer neer terwijl het nog wakker is
- Wrijf of aai mijn kind, maar pak het niet op of neem het niet vast uit wieg/bed
- Ga naast mijn kind in zijn/haar kamer/bed liggen
- Flesvoeding of geef een tuitbeker om mijn kind weer in slaap te brengen
- Geef mijn kind borstvoeding tot hij/zij weer in slaap is gevallen
- Geef mijn kind een fopspeen
- Verschonen van de luier
- Troost mijn kind met woorden, maar til mijn kind niet op en haal het niet uit de wieg/bed
- Breng het kind naar mijn bed
- Laat mijn kind huilen en zelf weer in slaap vallen
- Geef mijn kind een paar minuten om te zien of hij/zij weer in slaap valt
- Speel met mijn kind, kijk tv of gebruik/toon smartphone/tablet
- Zing voor mijn kind
- Geen van deze

21. Wie reageert als uw kind 's nachts wakker wordt?

- Alleen moeder
- Meestal moeder
- Twee ouders even vaak
- Meestal vader/partner
- Alleen vader/partner
- Meestal iemand anders

22. Hoeveel totale tijd tijdens de NACHT is uw kind gewoonlijk wakker (tussen wanneer uw kind naar bed gaat en wakker wordt voor de dag)?

Voorbeeld: als uw kind 2 keer wakker wordt en elke keer ongeveer 15 minuten wakker is, is de totale tijd dat uw kind wakker is 30 minuten. Schrijf in dat geval '0 uur, 30 minuten'.

_____ uur

_____ minuten

23. Wat is de langste tijd dat uw kind 's nachts slaapt zonder wakker te worden?

_____ uur

_____ minuten

24. Snurkt uw kind tijdens het slapen?

- Nooit (of alleen bij ziekte of verkoudheid)
- Slechts af en toe
- Minder dan 3 keer per week
- 3 keer per week of meer

25. Hoe laat wordt uw kind 's ochtends wakker?

Mijn kind wordt wakker om ____:_____

26. Hoeveel tijd besteedt uw kind in totaal aan slapen tijdens de NACHT (tussen het naar bed gaan en het wakker worden overdag)?

Voorbeeld: Als uw kind 3 uur slaapt, wakker wordt en vervolgens 5 uur en 30 minuten slaapt, slaapt uw kind in totaal 8 uur en 30 minuten.

_____ uur

_____ minuten

27. Waar wordt uw kind 's ochtends meestal wakker?

- Wieg
- Babyzitje
- Eigen bed (elke maat)
- Schommel/kinderwagen
- Bed van Ouders
- Anders
- Co-sleeper (wieg die kan worden bevestigd aan bed van ouders)

28. Hoe goed slaapt uw kind 's nachts gewoonlijk?

- Zeer goed
- Goed
- Redelijk goed
- Slecht
- Zeer slecht

29. Hoe zou u de stemming van uw kind beoordelen als hij/zij 's ochtends wakker wordt?

- Erg vrolijk
- Een beetje vrolijk
- Neutraal
- Een beetje chagrijnig
- Erg chagrijnig

30. Hoeveel dutjes doet uw kind op een typische DAG (tussen het moment waarop uw kind overdag wakker wordt en 's avonds naar bed gaat)?

_____ dutjes

31. Hoeveel tijd besteedt uw kind in totaal aan slapen gedurende de DAG (tussen het moment waarop uw kind overdag wakker wordt en 's avonds naar bed gaat)?

Voorbeeld: Als uw kind 2 dutjes heeft gedaan en elke keer 1 uur heeft geslapen, is de totale tijd die uw kind overdag aan slapen besteedt 2 uur.

_____ uur

_____ minuten

32. Vindt u de slaap van uw kind een probleem?

- Helemaal geen probleem
- Een heel klein probleem
- Een klein probleem
- Een matig probleem
- Een groot probleem

33. Hoe zeker voelt u zich over het omgaan met de slaap van uw kind?

- Zeer zeker
- Enigszins zeker
- Neutraal
- Enigszins onzeker
- Zeer onzeker

- Einde van de vragenlijst -

Avi Sadeh, D.Sc., Jodi A. Mindell, Ph.D., and Liat Tikotzky, Ph.D. Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised, version Jan 2020

Dutch version was translated by Olaf Verschuren, Jeroen Dudink and Marjolijn Ketelaar (nov 2022) in consultation with the BISQ-R team.