

En nu lekker slapen!

**Hoi wereld...
hier ben ik**



Informatie voor ouders/verzorgers

Veel kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar maken een kortere of langere periode door van weinig slapen, moeilijk inslapen en/of moeilijk door-slapen. Ieder kind wordt wel eens wakker en dit hoort ook gedeeltelijk bij het groot worden. Als dit erg lang duurt, ervaren veel ouders dit echter vaak als zeer vermoeiend of frustrerend.

Deze brochure biedt algemene informatie over het (niet) slapen van kinderen. Echter: Ieder kind¹ is anders, iedere ouder² is anders! Niet alles zal op jouw kind van toepassing zijn en niet alles zal bij jou als ouder passen.

- Per leeftijdsgroep wordt een aantal aandachtspunten beschreven. Deze aandachtspunten zijn uiteraard niet heel strikt per leeftijd te onderscheiden en een aantal aandachtspunten geldt voor iedere leeftijd. Lees dus in ieder geval even de hele brochure door.
- Jij bepaalt zelf of je het slaappgedrag van je kind als problematisch ervaart, of je daar iets aan wilt veranderen en of je daar op dit moment voldoende energie voor hebt.
- Voor welke "aanpak" je ook kiest: probeer even vol te houden op de manier die je hebt gekozen, hoe moeilijk dat soms ook is. Te veel wisselen in benadering geeft vaak alleen maar meer onrust.
- Probeer eerst uit te sluiten dat er een lichamelijke oorzaak is voor veel wakker worden. Een oorontsteking is nogal eens de boosdoener. Een ziek kind mag best even wat meer aandacht maar probeer wel te voorkomen dat dit een gewoonte blijft.

¹ In deze folder spreken we voor de leesbaarheid over 'hij' en 'hem' als het over je kind gaat. Natuurlijk kun je hier ook 'zij' en 'haar' lezen

² Met ouder worden in deze folder zowel vader als moeder, als eventueel ook andere verzorgers bedoeld.



Slapen van baby's van 0 tot 6 maanden

Sommige baby's slapen al heel snel 's nachts door. Bij anderen duurt dat (veel) langer. In het begin worden kinderen ongeveer om de drie uur wakker voor een voeding, ook 's nachts. Het heeft geen zin een jonge baby te laten huilen als hij honger heeft. Probeer 's nachts wel de voeding zo kort en zo rustig mogelijk te houden. Ga niet uitgebreid tegen je baby praten of met hem spelen. Hou het zo donker mogelijk. Zo leert je kind dat er verschil is tussen dag en nacht.

Geef je baby na het afscheid nemen enige tijd de kans om zelf in slaap te vallen en haal het niet te snel weer uit z'n bedje. Ga wel even kijken bij een kind dat zich helemaal overstuurt huilt en probeer deze zo mogelijk in z'n eigen bedje te troosten. Neem daarna weer afscheid en laat het hem weer zelf proberen.

Probeer wat rust en regelmaat aan te brengen in de dagindeling. Hierin gedijen kinderen vaak goed. Je kunt je kind het best voeden als het goed wakker is, meestal dus na het uit bed komen. Vervolgens samen spelen, lekker knuffelen en daarna even alleen, bijvoorbeeld in de box. Probeer je baby overdag bij de eerste tekenen van vermoeidheid in z'n bedje te leggen. Hij leert daarmee om wakker naar bed te gaan en zelf in slaap te vallen. Accepteer dat sommige kinderen even huilen voordat ze in slaap vallen.

Slapen van baby's van 6 tot 12 maanden

Naarmate kinderen wat ouder worden, wordt de behoefte aan slaap minder. Overdag zijn ze steeds meer wakker. De late avondvoeding vervalt en kinderen maken een wat langere nacht. Probeer regelmaat aan te houden in de dagindeling en leer je kind ook om zo nu en dan even alleen bezig te zijn. Bereid een kind voor op het naar bed gaan. Bouw een vast, herkenbaar slaapritueel in en herhaal dit iedere avond, bijv. samen de gordijnen dicht doen, dan in bed, een liedje zingen, een knuffel en dan afscheid nemen; steeds dezelfde volgorde.

Dit is rustgevend voor een kind, hij weet wat er gaat gebeuren en kan zich ontspannen om te gaan slapen. Neem duidelijk afscheid bijv. 'welterusten, nu ga je lekker slapen' een kusje en weggaan.

Rond de 8 maanden maken veel kinderen een eenkennigheidsperiode door met scheidingsangst. Zowel overdag als 's avonds wil je kind niet alleen gelaten worden; hij moet nog leren dat je er ook bent als hij je even niet ziet. Overdag kunt je dit oefenen met bijv. kiekeboespelletjes en door tegen hem te praten als je in een andere ruimte bent. Ook kun je hem overdag heel kort even alleen laten; je baby moet nog ervaren dat je altijd weer terugkomt. Even huilen is niet erg, maar laat je kind niet helemaal overstuur raken.

Als het naar bed brengen moeilijk gaat, kun je soms ook nog even blijven rommelen in een andere ruimte waar de baby je kan horen. Dit geeft een gevoel van veiligheid en je kind leert dat je er ook bent als hij je niet ziet.


Ga wel altijd even kijken bij een kind dat huilend wakker wordt. Hij heeft nog veel behoefte aan veiligheid en de zekerheid dat je er bent als hij je nodig heeft. Blijf niet langer dan een paar minuten in zijn kamer, hou het zo rustig mogelijk, doe het licht niet aan en praat zacht op geruststellende toon.

Ga niet direct weer kijken, als je baby meteen gaat huilen op het moment dat je de kamer uitloopt, maar geef hem even de kans zelf in slaap te vallen. De periode tussen het uit de kamer gaan en het gaan kijken kun je steeds iets langer maken. Je baby kan zo leren dat je niet weg bent en wel weer komt. Wees duidelijk en probeer rustig en consequent te reageren. Bij sommige kinderen kan deze periode van moeilijk slapen en scheidingsangst een hele tijd duren.

Slapen van peuters van 1-2 jaar

De slaapbehoefte neemt in deze periode geleidelijk af. Veel kinderen schakelen over van twee keer naar één keer slapen overdag. Dat kan soms een lastige overgangperiode zijn. Probeer ook overdag wat rustige bezigheden met je peuter te doen. Hij kan dan toch tot rust komen zonder dat hij slaapt. Laat z'n middag-slaapje niet al te lang duren. Het inslapen kan wat langer duren. Soms 'praat' het kind nog wat tegen zichzelf, soms speelt het nog wat.

Nogal wat kinderen in de leeftijd van 1 tot 2 jaar gaan flink tekeer als ze naar bed worden gebracht. Het gedrag overdag heeft vaak veel te maken met het slapen 's nachts.



Kinderen doen overdag steeds meer indrukken op, worden steeds ondernemender en zijn vaak al behoorlijk bezig om hun eigen willetje te oefenen en uit te proberen waar grenzen liggen. Dit kunnen ze ook 's avonds volhouden.

Probeer in ieder geval overdag duidelijkheid en structuur te bieden. Bouw rustpunten in overdag. Geef veel positieve aandacht. Verbied niet de hele dag, negeer ongewenst gedrag zo veel mogelijk, maar wees wel rustig en consequent in wat echt niet mag of kan (bijv. omdat het gevaar oplevert). Structuur in de dag biedt zekerheid, en daardoor de veiligheid die nodig is om te kunnen "afsluiten".

Probeer de dag rustig af te sluiten en zorg voor een vast, vertrouwd slaapritueel. Vertel je kind rustig en duidelijk wat er gaat gebeuren. Vaste gewoontes helpen een kind zijn gevoelens en belevenissen van die dag te verwerken.

Ga niet meteen kijken als je kind gaat huilen op het moment dat je de kamer verlaat. Maak de periode tussen weggaan uit z'n kamer en weer gaan kijken, zo nodig steeds langer. Dit geeft een veilig gevoel. Je kind leert dat je niet weg bent en steeds terug komt als dat nodig is, maar ook dat hij nu echt in z'n bed moet blijven en dat je niet bij ieder huiltje meteen naast z'n bed staat.

Andere kinderen hebben geen problemen bij het naar bed gaan maar worden 's avonds laat of midden in de nacht huilend wakker. Wacht heel even af of je kind misschien vanzelf weer in slaap valt. Ga altijd even kijken als je kind blijft huilen, laat je kind niet helemaal overstuur huilen. Een kind dat bang is moet weten dat je komt als dat nodig is. Probeer je kind te troosten, geef eventueel een slokje water en neem dan weer afscheid. Als je kind steeds vaker 's nachts wakker wordt of meerdere keren per nacht, kan het een gewoonte worden. Probeer dan steeds langer te wachten voor je gaat kijken.

Slapen van peuters van 2-4 jaar

Veel aandachtspunten uit de periode 1-2 jaar gelden ook, of in sterkere mate, in deze periode. Je kleuter wordt overdag steeds zelfstandiger, zal steeds meer dingen zelf willen en kunnen en je dat steeds meer duidelijk maken. Dat kan zich uiten in koppigheid en dwars gedrag. Let er op dat je overdag niet te hoge eisen aan je kind stelt, benoem vooral de dingen die goed gaan, geef veel positieve aandacht maar wees duidelijk in de dingen die je echt niet wilt.

Probeer te voorkomen dat je in een machtsstrijd terecht komt over bijv. eten of zindelijkheid.

Allerlei soorten spanningen kunnen het in- en doorslapen in de weg staan: mamma die zo boos was, een uitstapje, een verjaardag, voor het eerst naar de peuterspeelzaal, enz. Het vaste slaapritueel en het rustig naar bed gaan blijven heel belangrijk. Praat de dag even door en vertel je kind als je hem 's avonds instopt wat hij die dag allemaal goed heeft gedaan en dat je heel veel van hem houdt.

Soms is echter de echte spanning verdwenen, maar is het een gewoonte geworden voor het kind om 's nachts wakker te worden en aandacht te krijgen. Vaak vragen kinderen ook overdag veel aandacht. Ga hier overdag niet voortdurend op in. Zeg: 'ik ben nu even bezig' en let daarbij niet voortdurend op wat je kind doet. Leer hem even bezig te zijn met z'n eigen speelgoed terwijl je zelf wat anders doet. Prijs hem als hij zichzelf een tijdje heeft vermaakt. Probeer ook 's nachts duidelijk te zijn. Ga altijd even kijken bij een kind dat een bange indruk maakt, maar neem duidelijk weer afscheid. Maak de periode van niet gaan kijken steeds langer als je de indruk hebt dat het een gewoonte wordt en je kind je aan het uitproberen is. Als je naar een huilend kind gaat kijken, vraag dan gewoon wat er is, en doe hem geen ideeën aan de hand van bang zijn of dromen.

Veel kinderen gaan in deze periode in een groot bed slapen, waar ze dus ook zelf uit kunnen komen. In het begin is dat vaak een nieuwtje: sommige kinderen komen er 's avonds of 's nachts wel 10 keer uit. Breng je kind consequent terug!

Er zijn ook kinderen die geen problemen hebben met in- of doorslapen maar gewoon heel erg vroeg wakker zijn. Dit is vooral voor de ouders vaak minder prettig. Leg je kind uit dat hij best wakker mag zijn maar dat hij wel in z'n kamertje moet blijven. Zorg eventueel voor wat (rustige) speelgoedjes in z'n kamer. Bij iets oudere kinderen zou je een lampje met een tijdschakelaar kunnen installeren. "Als het lampje aangaat mag je komen"; je kunt proberen de tijd steeds iets later te zetten, tot een voor beiden aanvaardbare tijd. Ook een gewone wekker kan hetzelfde effect hebben.

En verder...

- Als je het zelf niet erg vindt dat je kind bij je in bed slaapt is daar op zich niets op tegen. Wees je er wel van bewust dat dit snel een gewoonte wordt en dat het vaak even duurt om dit weer af te wennen.
- Duidelijkheid is goed, maar wees niet al te star. Als het favoriete tv programma 10 minuten langer duurt, laat hem dan maar even opblijven. Dat voorkomt een nodeloze strijd die waarschijnlijk langer dan 10 minuten duurt.
- Haal je kind niet abrupt uit z'n bezigheden om naar bed te gaan. Waarschuw hem 5 minuten van tevoren en ruim samen op.
- Maak van de slaapkamer geen strafplek. De slaapkamer moet een plek zijn waar het kind zich veilig voelt en zich kan ontspannen.
- Je kunt een kind niet dwingen om te slapen. Je kunt hem wel leren dat hij in z'n bed moet blijven en hem helpen om zich te leren ontspannen waardoor hij makkelijker in slaap valt.
- Hoe frustrerend het ook is, boos worden helpt niet. Je kind wordt niet expres wakker.
- Het is vaak heel moeilijk om vast ingeslepen gewoontes te veranderen. Hou even vol en neem je in ieder geval voor een bepaalde aanpak minimaal twee weken uit te proberen.
- Ga ervoor en wees ervan overtuigd dat het zal lukken!
- Beloon je kind (complimentjes, aandacht, knuffelen of een klein cadeautje bij grotere kinderen) voor ieder positief resultaat, maar beloon ook jezelf. Stel jezelf iets leuks in het vooruitzicht, dat maakt het soms makkelijker om vol te houden!

Meer informatie en/of vragen?

Deze folder is beknopt en algemeen van aard. Specifieke problemen rond het slapengaan, evenals onderliggende problematiek, worden niet behandeld. Mocht je na het lezen van deze brochure nog vragen hebben of wil je er verder over praten, aarzel dan niet om contact op te nemen met het consultatiebureau of CJG in je woonplaats. Bel hiervoor met de Zorgcentrale, 0900 88 33 (24 uur per dag, 10 cent per minuut) of met het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) in je gemeente.

En nu lekker slapen is een uitgave van Icare Jeugdgezondheidszorg

www.icarejgz.nl

Icare JGZ streeft naar de beste kwaliteit van zorg. Daarom heeft Icare het HKZ-keurmerk aangevraagd en behaald. Dit keurmerk biedt een garantie voor kwaliteit en geeft aan dat Icare JGZ voldoet aan alle voorwaarden om optimale zorg te kunnen leveren.



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



centrum voor
jeugd en gezin

Icare Jeugdgezondheidszorg
is partner van het CJG