

BASICS IN BABY- EN KINDERSLAAP



inhoudsopgave

Voorwoord	1
Waarom is slapen belangrijk?	2
Hoe kun je je kindje helpen beter te slapen?	3
Bedtijdritueel	5
Slaap in de eerste 6 maanden	6
Wakkertijden en slaap bij baby's	9
Hoeveel uur slaap hebben kinderen nodig	11
Help mijn kindje is te vroeg wakker	13
Hoe kun je je kindje helpen met leren slapen?	16



Voorwoord

Dat slaap belangrijk is in de ontwikkeling van je kindje weten we allemaal, maar wat als jouw kindje niet 'gewoon' goed slaapt. Doe je dan als ouder iets verkeerd? Absoluut niet! Sommige kinderen worden geboren met een talent om te slapen, net zoals sommige kinderen zonder hulp ineens lopen of fietsen. Andere kinderen leren het op latere leeftijd of hebben hulp nodig bij het leren. Maar hoe leer je je kindje dan slapen??

Als mama van een zoontje die ook hulp nodig had bij het leren slapen, weet ik hoe vermoeiend, maar zeker ook frustrerend het is om je kindje niet te kunnen helpen goed te slapen. Wetende dat hij zijn slaap hard nodig heeft ga je van alles proberen, vaak zonder succes. In deze slaapgids wil ik je basistips meegeven om je kindje beter te laten slapen en leg ik je uit hoe je je kindje kunt helpen zelfstandig in slaap te vallen.

Sluit altijd medische oorzaken uit voordat je start met het leren slapen van je kindje.

Heel veel leesplezier!!

Liefs Judith





Waarom is slapen belangrijk?

Slapen is voor je baby of kind net zo belangrijk als goed eten, want voldoende slaap zorgt voor de ontwikkeling van de hersenen. Waar eten het lichaam voedt om te kunnen groeien, zorgt voldoende slaap voor de groei van het lichaam en ontwikkeling van de hersenen. Wist je dat het babybrein bij geboorte ongeveer 25% is van het volwassenbrein en in het eerste half jaar het wel twee keer zo groot wordt?

Wanneer de dag- en/of nachtrust van kinderen chronisch verstoord wordt, groeien ze minder snel, zijn ze emotioneel instabieler, wordt de kans op overgewicht vergroot en gaan de leerprestaties achteruit. Ofwel op alle gebieden komt er niet uit wat erin zit.

In de laatste 10 jaar is er enorm veel onderzoek gedaan naar slapen, bij volwassenen, maar ook bij kinderen. De uitkomsten van deze onderzoeken zijn nog niet heel erg bekend, waardoor slaap iets blijft dat we 'gewoon' doen. Helaas is slapen voor zowel jong als oud niet altijd even makkelijk. Zo'n 45% van alle kinderen slaapt slecht!



Hoe kun je je kindje helpen beter te slapen?

Verwacht niet direct wonderen. Om je kindje goed te laten slapen is geduld nodig en de juiste omstandigheden. Deze tips zijn een goede basis om mee te starten.

- Regelmaat, rust en reinheid, ofwel de 3 'R'-en. Heel cliché, maar voor veel kinderen een must. Laat je elke dag op dezelfde tijd naar bed gaan en opstaan, ook in het weekend. Dit stimuleert de biologische klok
- Voor baby's en kleinere kinderen ga je op zoek naar de juiste wakkertijden. Deze wakkertijden, in combinatie met de slaapsignalen die je kindje geeft, zorgen ervoor dat je hem precies op het juiste moment in bed kan leggen.
- Houdt rekening met de natuurlijke bedtijd van je kind.
- Gaat je kindje al naar school, laat hem geen dutje doen ná schooltijd, want hierdoor verschuift het slaapritme.
- Extra bewegen zorgt voor een diepere slaap. Vooral bewegen in de buitenlucht! Voor baby's helpt daglicht bij het ontwikkelen van een goed dag- en nachtritme. Ga vooral in de ochtend waar mogelijk naar buiten. De blauwe lucht in de ochtend is extra stimulerend voor de aanmaak van serotonine, deze stof heeft weer invloed op de aanmaak van melatonine



- Een rustig en vooral vast bedtijdritueel helpt bij het in slaap vallen. Kinderen die overdag nog slapen hebben voldoende aan een ritueel van 5 minuten om hen te helpen in slaap te vallen.
- Neem voor het slapen gaan samen nog even de dag door.
- Een glas warme melk met honing doet nog steeds wonderen.
- Zorg voor een donkere slaapkamer die niet te warm of te koud is. De ideale temperatuur ligt tussen de 16 en 20 graden.
- Geen schermtijd tot 2 uur voor het slapen gaan en geen tv één uur voor het slapen gaan.
- Soms worden slaapproblemen veroorzaakt door medische redenen zoals slaapapneu, eczeem, allergieën, oorontsteking, reflux etc. Twijfel je hierover, zoek hulp!



Het bedtijdritueel

Een vast bedtijdritueel voor het slapen gaan helpt je kindje om makkelijker in slaap te vallen. De voorspelbaarheid van het ritueel zorgt ervoor dat het lichaam weet wat er gaat komen en af gaat schakelen naar de nacht.

Vanaf een week of 6-8 krijgt je baby mogelijk wat meer ritme in zijn slaapgedrag, dus vanaf dit moment loont het te starten met een vast bedtijdritueel.

Een bedtijdritueel werkt in de avond heel goed, maar ook overdag helpt een bedtijdritueel je kindje. Overdag is 5-10 minuten al voldoende, maar 's avonds mag het wat langer duren, minimaal 20-30 minuten. Het bedtijdritueel start vaak al na het avondeten, dus zorg ervoor dat de activiteiten die dan plaatsvinden rustig zijn en bij voorkeur op dezelfde plaats (de slaapkamer) gedaan worden. Het helpt om het daglicht buiten te houden en om de slaapkamer donkerder te maken.

Maar wat doe je dan tijdens zo'n bedtijdritueel:

Rustig spelen, uitkleden, aankleden, wassen en/of in bad gaan, tandenpoetsen, plassen, water of melk drinken, inbakeren, praten over de dag, yoga, boekjes lezen, liedjes zingen, knuffelen, white noise/ muziekje aan, nachtlampje aan/ uit doen, slaaptrainer aan etc.

Belangrijk is om hetgeen je doet altijd hetzelfde en in dezelfde volgorde te doen. Op deze manier wordt het naar bed brengen van je kindje ook nog eens tijdrekproef!



Slaap in de eerste 6 maanden

Vanaf 6 maanden zijn de meeste baby's klaar om te leren slapen. Maar wat als jouw kleintje nog geen 6 maanden is? Ook dan zijn er genoeg dingen die je al wel kan doen om je baby te helpen.

Tot 6 maanden huilen baby's alleen wanneer ze iets nodig hebben zoals voeding, schone luier, slaap etc. Vaak denken ouders dat te veel reageren op je baby ervoor zorgt dat je hem verwent. Tot 6 maanden (soms nog wel langer) snappen baby's nog niet dat huilen een reactie teweegbrengt van papa of mama. Om deze reden is het goed om te reageren wanneer je baby huilt. Je hoeft er niet direct bovenop te zitten, maar troost je baby waar nodig.



Wat kun je dan wel doen?

- Houd rekening met de wakkertijden van je baby. Is je baby eerder moe, dan eerder naar bed.
- Zorg voor een donkere, rustige kamer voor je baby om in te slapen
- Goede voeding overdag voorkomt dat je kindje wakker wordt van de honger. Is je baby snel afgeleid, voed hem dan in een rustige ruimte met weinig afleiding.
- Creëer een bedtijdritueel, voor overdag een kortere en voor de avond een langer ritueel.



- Houd een logboek bij. Hierin zie je patronen terug van dingen die wel en niet werken.
- Maak gebruik van white noise/witte ruis. Dit geluid herkennen baby's vanuit de baarmoeder en werkt kalmerend. Daarnaast kan het ook geluiden van buiten de kamer wegnemen die je baby's slaap kunnen verstoren.
- Ga naar buiten! Daglicht is goed voor het dag- en nachtritme van je baby en helpt om makkelijker in (een diepere) slaap te vallen.
- Oefen met je baby. Probeer hem af en toe slaperig maar wel wakker in bed te leggen. Lukt het je baby nog niet zelfstandig te slapen en gaat hij huilen, dan is hij er nog niet klaar voor. Probeer het de volgende keer opnieuw.
- Wordt je baby overdag alweer snel wakker (korter dan 45 minuten), help hem doorslapen.
- Heeft je baby een goed dag- en nachtritme, zoek dan naar de ideale bedtijd in de avond. Voor de meeste baby's is deze ergens tussen 18.30 en 19.30



Zorg altijd dat je baby goed uitgerust is voordat je gaat oefenen met zelfstandig slapen. Baby's die (over)vermoeid zijn hebben meer moeite om in slaap te vallen en door te slapen.

Heeft je baby moeite met alleen in bed slapen, help hem dan. Hoe je je baby laat slapen het eerste half jaar is nog niet zo spannend, als hij maar voldoende slaapt! Bij voorkeur natuurlijk in zijn eigen bedje, maar lukt het jouw baby nog niet in zijn eigen bed, dan help je hem op een andere manier. Veel baby's slapen prima wanneer ze in beweging zijn. Een draagzak werkt in veel gevallen super goed.

Zodra je baby goed uitgerust is gaat hij met jouw hulp vanzelf leren zelfstandig in slaap vallen in zijn eigen bedje. Vind je baby het moeilijk, help hem door aanwezig te zijn en hem fysiek of met je stem te troosten. Het is niet erg dat je baby even een beetje huilt. Sommige baby's hebben dit nodig om in slaap te kunnen vallen. Lang of hysterisch huilen is niet de bedoeling.

Jij als ouder kent je baby het beste, vertrouw op je eigen gevoel. Kijk goed naar je baby en bedenk dat hij nog echt heel klein is! Alles wat lukt is mooi meegenomen, maar ga niets forceren.



Wakkertijden en slaap bij baby's

Iedere baby is anders waardoor ook de wakkertijden per baby natuurlijk kunnen variëren. Kijk dus goed naar je baby. Als ouder weet je het beste wat hij nodig heeft. Wakkertijden aanhouden is prima, maar werkt het niet, laat het enigszins los en zoek het ritme van jouw baby. Vergeet hierbij ook niet rekening te houden met de slaapsignalen.

De eerste weken slaapt je baby heel erg veel, zo'n 16 tot 18 uur. De slaapjes zijn vaak kort, evenals de wakkertijd, maximaal een uur. Er zit nog geen structuur in het slapen, mede omdat er nog geen sprake is van een dag- en nachtritme. Dit ontwikkelt zich rond 6 weken.

6 tot 12 weken

Wakkertijd	1 tot 1,5 uur
Aantal dutjes	3-5
Slaapduur dutjes	4-5 uur
Totaal aantal uren slaap	16-18 uur

12 tot 26 weken

Wakkertijd	1,5 tot 3 uur
Aantal dutjes	3-4
Slaapduur dutjes	4-5 uur
Totaal aantal uren slaap	14-16 uur



Vanaf 3 maanden ontstaat er structuur in slaapjes overdag. Ook de nachten kunnen beter worden. Kunnen, want bij 3 maanden is er nog steeds geen standaard structuur aanwezig.

6 tot 9 maanden

Wakkertijd	2 tot 3 uur
Aantal dutjes	2-3
Slaapduur dutjes	3- 3,5 uur
Totaal aantal uren slaap	14- 15 uur

9 maanden tot 1 jaar

Wakkertijd	2 tot 3 uur
Aantal dutjes	2
Slaapduur dutjes	3 uur
Totaal aantal uren slaap	14-15 uur

De wakkertijden zijn een goede basis voor kindjes die goed en voldoende slapen. Slaapt jouw kindje niet goed, houdt er dan rekening mee dat de wakkertijden korter zullen zijn.



Hoeveel uur slaap hebben kinderen nodig

Hoeveel uur slaap heeft een baby of peuter ongeveer nodig? Niet alle kinderen zijn natuurlijk hetzelfde en slapen evenveel, maar voor een goede ontwikkeling hebben ze wel allemaal ongeveer evenveel uren slaap nodig.

0 tot 6 weken

De eerste weken slaapt je baby heel erg veel, zo'n 16 tot 18 uur. De slaapjes zijn vaak kort evenals de wakker tijd, maximaal een uur. Er zit nog geen structuur in het slapen, mede omdat er nog geen sprake is van een dag- en nachtritme. Dit ontwikkelt zich rond 6 weken.



6 tot 12 weken

Mogelijk gaat je kindje nu wat meer structuur krijgen in zijn slaap. Overdag kun je uitgaan van 3 tot 5 slaapjes die samen 4 á 5 uur duren. De slaap gedurende de nacht kan nu ook wat langer worden 6 tot 8 uur aan één stuk, waarbij de duur van de slaap 's nachts is ongeveer 10 uur.

Maand 4 en 5

Gemiddeld slapen baby's nu 10 tot 11 uur per nacht en 4 tot 5 uur overdag, verdeeld over 3 á 4 slaapjes. Richting de 5 maanden kunnen sommige baby's de hele nacht doorslapen zonder voeding.



6 tot 9 maanden

De nacht duurt gemiddeld 10- 12 uur, uitgaande van doorslapen aan één stuk. Overdag zijn er 2 tot 3 slaapjes die samen ongeveer 3 ½ uur duren. Gaat je kindje richting de 8 maanden en slaapt hij of zij in 2 slaapjes 3 ½ uur dan is een 3e slaapje vaak niet meer nodig, maar zorg wel dat de tijd tussen het wakker worden na het 2e slaapje en de nacht niet te lang is.

9 tot 12 maanden

Bij 9 maanden slapen baby's ongeveer 11 uur aan een stuk per nacht en 3 uur overdag verdeeld over 2 slaapjes. De duur van de nacht neemt richting 12 maanden iets toe naar 11 ¼ uur, daarbij nemen de slaapjes overdag af naar 2 ½ uur.

12 tot 18 maanden

In de nacht kun je uitgaan van ongeveer 11 ¼ aan een stuk. Overdag slaapt je kindje ongeveer 2 ½ uur. Bij 12 maanden zijn dat nog 2 slaapjes, maar richting 18 maanden wordt dat één middagslaapje.

18 maanden tot 2 ½ jaar

De slaapbehoefte neemt richting 2 jaar af naar 11 uur per nacht en 2 uur overdag

2 ½ jaar tot 5 jaar

Zolang er nog sprake is van een middagslaapje slaapt je kindje gemiddeld 10 ½ uur per nacht en 1 ½ uur overdag. Wanneer het middagslaapje vervalt is ook heel verschillend. Is het middagslaapje vervallen hebben kinderen gemiddeld zo'n 11 tot 11 ½ uur slaap per nacht nodig



Help mijn kindje is te vroeg wakker

Herkenbaar, de dag die start ergens tussen 5 en 6 uur in de ochtend? Je kind is vrolijk en vooral klaarwakker en is met geen mogelijkheid meer in slaap te krijgen. Helaas is 6 uur voor kinderen een prima tijd om de dag te starten. Is jouw kindje eerder wakker dan is het echt nog nacht en te vroeg om op te staan.

Er zijn een aantal redenen waardoor kinderen te vroeg wakker worden:

- Je kindje gaat te slaperig naar bed

Vooral baby's worden vaak te slaperig of zelfs slapend in bed gelegd. Op deze manier weet je kindje niet hoe hij zelf in slaap moet vallen. Hoe makkelijk dat ook lijkt, baby's moeten dit leren. Heeft je kindje deze vaardigheid niet onder de knie, zal hij bij het wakker worden niet weten hoe weer in slaap te vallen. Zeker in de vroege ochtend wanneer hij al flink uitgerust is, is het dan een uitdaging om weer in slaap te vallen.

- Je kindje gaat te laat naar bed

Dit klinkt heel erg onlogisch, maar te laat naar bed kan ervoor zorgen dat je kindje te vroeg wakker wordt. Ieder kind heeft een natuurlijke bedtijd, voor jonge kinderen vaak tussen 19.00 en 20.00. Leg je hem na deze natuurlijke tijd op bed, zal je kindje moeilijker in slaap vallen en heeft het mogelijk effect op de ochtend.

- De slaapjes overdag zijn niet voldoende

'Houdt hem overdag maar wakker' is een advies dat vaak gegeven wordt bij kinderen die slecht slapen. Helaas werkt te weinig slaap overdag averechts en zorgt voor een oververmoeid kind dat in de nacht slecht slaapt en in de ochtend te vroeg wakker is.



- De tijd tussen de middagslaap en bedtijd in de avond is te lang
Voor kinderen tot een jaar of vier die nog een middagslaap nodig hebben is het van belang dat de tijd tussen deze middagslaap en bedtijd niet te lang is. Ook hier geldt dat een oververmoeid kind moeilijker in slaap valt bij bedtijd, in de nacht makkelijker wakker wordt en in de ochtend te vroeg op kan zijn.
- Je baby heeft nog een voeding nodig
De meeste kinderen hebben vanaf een half jaar geen nachtvoeding meer nodig. Ieder kind is natuurlijk anders en zijn er genoeg uitzonderingen die in de vroege morgen wakker worden omdat ze honger hebben.
- De oorzaak is medisch
Een medische aandoening als reflux, astma of slaapapneu (OSAS, obstructief slaapsyndroom) kan zorgen voor te vroeg wakker worden in de ochtend. Heb je het idee dat er een medische reden is waarom je kindje te vroeg wakker wordt, neem dan altijd contact op met je arts.

Je kan je kindje helpen langer te slapen door te zorgen voor een donkere rustige kamer. Rust kun je creëren door gebruik te maken van White noise ofwel witte ruis. Dit geluid haalt omgevingsgeluiden weg die kinderen in de ochtend wakker kunnen maken.



Een slaaptrainer helpt oudere kinderen (vanaf ongeveer 2 jaar) om in ieder geval in bed te blijven. Dit kan er uiteindelijk voor zorgen dat ze ook daadwerkelijk langer door gaan slapen.

Belangrijk bij het gebruik van een slaaptrainer:



- Leg je kindje overdag duidelijk uit wat de bedoeling is en herhaal dit voor het slapen gaan.
 - Ben consequent, één keer toegeven voordat de wekker aan gaat en je kindje zal de dagen erna wederom proberen eerder uit bed te komen
 - Gebruik een simpele slaaptrainer
 - Stel een reële tijd in om wakker te worden. Opstaan om 7 uur is fijn voor jou als ouder, maar voor je kindje oneindig lang wanneer hij al om half 6 wakker is.
 - Komt je kindje uit bed, breng hem direct terug en houd dit zo saai mogelijk
 - Gaat het wel goed, beloon je kindje dan ook met complimenten, kusjes en knuffels.
- Voor veel kinderen werkt het heel goed om er in het begin een beloningssysteem aan te koppelen.
- Houd vol! Het probleem lost zich meestal niet in één of twee weken op.



Hoe kun je je kindje helpen met leren slapen?

Heb je alle tips toegepast en slaapt je kindje nog steeds niet goed? Waarschijnlijk moet hij dan nog leren zelfstandig in slaap te vallen.

Zelfstandig in slaap vallen houdt in dat je je kindje bij bedtijd wakker in bed kan leggen. Je kindje valt niet zelfstandig in slaap wanneer je hem bijvoorbeeld helpt door middel van wiegen, voeding of een andere slaapassociatie. Je legt je kindje dan slapend in bed waardoor hij niet leert hoe hij dit zelfstandig kan doen.

De eerste 6 maanden ontkom je hier waarschijnlijk niet aan omdat je het je kindje nog niet kan leren. Kan je kindje om medische redenen niet zelf in slaap vallen, dan moet je hem ook helpen. Helpen is natuurlijk prima en je kindje hoeft hier geen last van te hebben. Sterker nog, het kan hem uiteindelijk helpen bij het zelfstandig leren slapen doordat hij geen slaapschuld heeft opgebouwd.

Wanneer je kindje er klaar voor is, zijn er verschillende methoden om hem te leren slapen.

Cry it out

Bij deze methode leg je je kindje in bed en laat je hem daar liggen net zolang totdat hij in slaap valt. Ongeacht of hij huult of in paniek raakt. Persoonlijk ben ik geen voorstander van deze methode omdat je een signaal afgeeft dat je als ouder er niet voor je kindje bent wanneer hij je nodig heeft. Tot 6/7 maanden kan het schadelijk zijn om niet te reageren op de behoefte van je kindje.



Pick up put down methode

Hierbij leg je je kindje eveneens wakker in bed. Meestal laat je hem 5 minuten in bed liggen waarna je bij hem gaat kijken en waar nodig troost. Hierna ga je terug naar 10 minuten, 15 minuten etc. Dit blijf je herhalen totdat je kindje slaapt.

De chair methode

Deze methode gebruik ik zelf als slaapcoach om kindjes te leren slapen. je start letterlijk met een stoel naast het bedje van je kindje. Deze stoel verschuif je steeds verder waardoor je uiteindelijk de slaapkamer van je kindje kunt verlaten. Heeft je kindje hulp nodig mag je deze altijd bieden. Dus je hoeft je kindje niet te laten huilen!





Ik hoop dat je wat wijzer geworden bent na het lezen van deze slaaptips. Hoe makkelijk het ook allemaal klinkt, je kindje leren slapen kan een hele uitdaging zijn. Al was het maar omdat je als ouder waarschijnlijk moe bent en het idee hebt dat niets werkt omdat je alles al geprobeerd hebt.

Kom je er zelf niet uit? Ik kan je door middel van een telefonisch consult op weg helpen met een plan van aanpak op maat voor jou en je kindje.

Wil je 2-3 weken lang gecoacht worden kan dat natuurlijk ook. Ik maak een plan van aanpak, pas het al gaande weg aan en help jou als ouder om het op de juiste manier uit te voeren en vol te houden.

Wil je meer weten? Op mijn website vindt je meer informatie. Vind je een persoonlijke kennismaking fijner, een intakegesprek is altijd vrijblijvend.

Liefs Judith

