

TIPS VOOR DE SLAAPOMGEVING

- Een kamer die rust uitstraalt doet wonderen.
- De ideale temperatuur van de kamer is tussen 16 en 18 graden (pas de slaapkledij van je baby aan als het warmer of kouder is in de kamer).
- Zorg voor een donkere kamer (invloed op melatonine).
- Gebruik hulpmiddelen: nachtlampjes (**met rood licht**), inbakeren, knuffel en/of tutje, white noise, slaapwekker, iets tastbaars van jou, jijzelf, ...

BEDTIJD IS NIET HET MOMENT OM TE OEFENEN ROND SEPARATIE



Hou bedtijd ontspannen en vertrouwd. Het mag geen straf zijn (en ook geen beloning). Hou het voorspelbaar en maak het iets van jullie. Oefen samen.

Probeer slaap te associëren met positieve dingen, maak het iets van jullie en geef hulp (iets om in slaap te vallen). Je verwent je kindje heus niet als je helpt bij het inslapen.

Nuance hierbij: je kindje bij jou in bed nemen, voor de televisie zetten of extra lekkers aanbieden, ... is geen zo'n goed idee. Een kind van 2 jaar weet al heel goed oorzaak-gevolg in te schatten en hoe hij of zij een beloning bekommt voor nachtelijke escapades.

TIMING. TIMING. TIMING

Is je kind te moe? Nog niet moe genoeg? Kijk naar de slaapsignalen (ogen wrijven, gapen, huilerig, drukker, oortjes trekken ...) en probeer op tijd in te grijpen. Een kind die te moe is zal moeilijk naar bed gaan, een kind dat te wakker is ook. Leg je kind slaperig, maar wakker in bed zodat ze bewust beseffen dat ze naar bed gaan.

Het verloop van de dag heeft ook een impact op de slaap van je kind. Zoek een goed evenwicht tussen ontspanning en spannende gebeurtenissen. Vermijd schermen 1u voor bedtijd. Ontprikkel zo goed mogelijk op het eind van de dag.

SAMENGEVAT



Creëer een voorspelbaar bedtijdritueel

Kleine kinderen hebben nog geen tijdsbesef. Een ritueel helpt hen begrijpen dat het slaaptijd is. Dagelijkse herhaling - weten wat komt - geeft je kind geruststelling. Het ritueel kan wijzigen met de leeftijd van je kind. Wist je dat het vanaf 12 maanden het aangeraden is om voeding in een andere ruimte aan te bieden dan de slaapruijnte (dus voor het ritueel)?



Hou rekening met de wakkertijden

Tip: hou rekening met de geboortedatum van je kind. Is je baby bv. 1 maand vroeger geboren? Dan telt die wakkertijd.



Let op de slaapsignalen

Kindjes die te moe zijn geven minder slaapsignalen of juist te veel. Dat maakt herkennen moeilijk, maar door goed te observeren krijg je het zeker te pakken. Oververmoeide kindjes maken cortisol aan waardoor ze weer wakker (en lastig worden).



Creëer een juiste slaapomgeving



Blijf consequent

Doodmoe in het midden van de nacht toegeven aan de verleiding om een andere keuze te maken: we begrijpen het. Maar zonder consequentie zal het echt niet lukken.



Zorg voor regelmaat in het ritme

Een variatie van max. een halfuur in het dutje kan, maar liefst niet meer dan dat. Maak je kind dus ook wakker als het te lang slaapt.



BROCHURE MOEILIJKE SLAPERS

**SLAAP. KINDJE.
SLAAP**

MOEILIJKE SLAPERS

SCAN ME



FOR TRANSLATION

Medische problemen (zoals neus-keel-oorziekten, allergieën, ijzertekort, maag- en darmproblemen of ziekte) kunnen slaap van kinderen ernstig verstoren. Maar ook als medisch alles oké is kunnen kinderen slaapproblemen ondervinden.

Gebrek aan regelmaat, een overvloed aan prikkels, gevoelig zijn aan veranderingen, de omgeving, een hoog temperament, ontwikkelingssprongetjes (motorisch, mentaal, taal, ...) kunnen aan de basis liggen van een moeilijke slaper.



Het is normaal

1 op 4 kinderen onder de 5 jaar heeft slaapproblemen

Het eerste én belangrijkste dat we kunnen zeggen: slaapproblemen horen bij de normale ontwikkeling van baby's en kinderen.

SLAAP



Hoeveel slaap heeft mijn kindje nodig?

Slaap is individueel, uniek en sterk uiteenlopend bij ieder individu. Je kan ervan uitgaan dat je kind voldoende slaap heeft gekregen als je kindje 's ochtends spontaan wakker wordt of gemakkelijk gewekt kan worden, je kindje uitgerust lijkt (het voelt zich goed en ontspannen), je kindje niet in slaap valt tussen de dutjes door.

Wakkertijden per leeftijd:

3-4 maanden: **1-2 uur**
4-6 maanden: **1,5-3 uur**
6-9 maanden: **2-4 uur**

9-12 maanden: **2,5-4 uur**
12-18 maanden: **2,5-4,5 uur**
18-24 maanden: **4-6 uur**

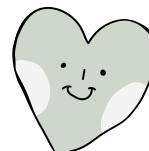
2 - 3 jaar: **5-6,5 uur**
3-4 jaar: **6- 8 uur**
4-5 jaar: **6-12 uur**

Hoe groter de slaapdruk (= de behoefte aan slaap die ontstaat van zodra we terug wakker zijn), hoe makkelijker een kindje in slaap valt. Bij kinderen piekt dit tussen 19u00 en 20u00.

Slaapontwikkeling

Voor de leeftijd van 6 maanden kan je de slaap van een kind niet 'trainen'. Er bestaat nog geen dag- en nachtritme, het kindje heeft nog nachtvoeding nodig en de slaapcyclus bestaat uit periodes van amper 45 - 90 minuten. Dutjes kan je enigszins 'organiseren' op vaste momenten.

Vanaf 6 à 8 maanden kan je wel proberen meer regelmaat te krijgen in het slaapritme. De dutjes worden ook langer en zijn zeer georganiseerd.



Wat is de rol van de kinderbegeleiders in de opvang?



In Kidz helpen we je in elke fase bij de ontwikkeling van je kindje. Per leefgroep verschillen de wakkertijden en dutjes. We evolueren van drie dutjes op een dag naar één dutje. Zien we een grotere of kleinere nood aan slaap bij jouw kindje? Dan houden we hier in de mate van het mogelijke rekening mee. Zitten we op slechts één dutje per dag (bij de lopers en peuters) meer? Dan genieten we wel nog graag van het deugddoende, gezamenlijke slaapmomentje in de leefruimte. Dit dutje overslaan in functie van een betere nachtrust wordt niet aangeraden door experts.

SLAAPRITME

Belangrijk voor een gezond slaapritme: **regelmaat, voorspelbaarheid en flexibiliteit:**

- Start de dag rond hetzelfde uur en doe hetzelfde avondritueel.
- Gebruik de wakkertijden als richtlijn voor de slaaptijd. maar weet dat elk kind **een unieke slaapnood heeft. Wees dus niet te strikt in je schema.** Opggepast: voer niet teveel veranderingen in één keer door zodat de slaapcyclus niet volledig verstoord wordt. Begin liever met een kwartiertje later of vroeger in bed dan meteen een uur.

TEMPERAMENT

Gevoelige of temperamentvolle kinderen hebben meer nood om te ontprikkelen. Ze hebben daarbij meer hulp van jou nodig om dat te kunnen doen.

ONTWIKKELING

Je kind ontwikkelt op veel vlakken. Bij het leren van nieuwe vaardigheden kan het slaapritme verstoord raken. De kalmte bewaren is hier dé magische truc. Je kind is een spons: als jij rustig bent, dan neemt ie dat ook zo over. Zorg hoe dan ook voor verbinding, voorspelbaarheid en grenzen voor je kind. Laat je kind toe om emoties te voelen, ook al zijn ze heftig.