



“Naar bed, naar bed” zei Duimelot

Als slapen bij je peuter
niet vanzelf gaat...

www.campuso3.be
info@campuso3.be
T 089 36 79 40

Opvoedings
winkel
VZW PAS



HUIS VAN HET KIND

IEDEREEN
GENK





Deze folder is bedoeld voor ouders die niet altijd toekomen aan een goede nachtrust. Niet omdat ze te hard werken of omdat ze graag tot in de vroege uurtjes naar de televisie kijken, maar omdat hun kinderen dat niet toelaten. Deze folder is voor ouders met kinderen die moeilijkheden ondervinden met slapen.

Slapen, wat is dat precies?

Slapen heeft verschillende functies. Niet alleen lichamelijk hebben we het nodig om te bekomen van alle inspanning gedurende de dag, maar ook psychisch hebben we in onze slaap heel wat te verwerken. Alle dingen die we overdag beleven en observeren, hebben heel wat impact op ons, zeker bij kinderen. Ze worden voortdurend geconfronteerd met nieuwe dingen. Zo is een dag in de kleuterklas gevuld met honderden opdrachten, losse gesprekjes en allerhande geluiden. Die indrukken worden in de slaap verwerkt en opgeslagen in het geheugen.

Tijdens het slapen wisselen verschillende fasen elkaar af. Er zijn twee vormen van slaap: de droomslaap en de diepteslaap.

Bij volwassenen begint het slaappatroon met de diepteslaap, gevolgd door de droomslaap. Tijdens die droomslaap treden dromen op en wordt informatie verwerkt. Het is belangrijk om te dromen: on vervulde wensen worden werkelijkheid, spanningen krijgen een kans om te ontladen en behoeften worden toch nog ingewilligd.

Het slaapritme van een kind ziet er anders uit dan dat van een volwassene. Bij een volwassene duurt de slaapcyclus -een diepteslaap gevolgd door de droomslaap- ongeveer 90 minuten. Bij een kind duurt zo'n slaapcyclus slechts 45 minuten. Dat betekent dat een kind dus het dubbel aantal slaapcycli nodig heeft.

Tijdens de overgang van de ene slaapcyclus naar de andere, wordt men vaak even wakker. Het gevolg is dat een kind vaker dan een volwassene 's nachts wakker kan worden. Dit is heel normaal!

Zowel volwassenen als kinderen worden een paar keer per nacht wakker. Wij merken dit zelfs niet meer. We draaien ons om en slapen verder. Een kind moet ook leren om vanzelf terug in slaap te vallen. In dit leerproces hebben ouders een belangrijke opdracht. Want door allerlei omstandigheden leren kinderen soms dat in slaap vallen slechts gaat als mama of papa naast hen ligt. Als ze dan 's nachts wakker worden, kunnen ze pas weer inslapen als mama/papa naast hen ligt.



Belangrijk

De slaapbehoefte van elk kind is verschillend. Sommige kinderen hebben meer slaap nodig dan anderen. Om een beter zicht te krijgen op de slaapbehoefte van je kind, kan je een tijdje een slaapkaart bijhouden. Als blijkt dat je kind weinig slaap nodig heeft, dan kan je het slaapritme daaraan aanpassen. De gemiddelde slaapbehoefte volgens leeftijd ziet er zo uit:

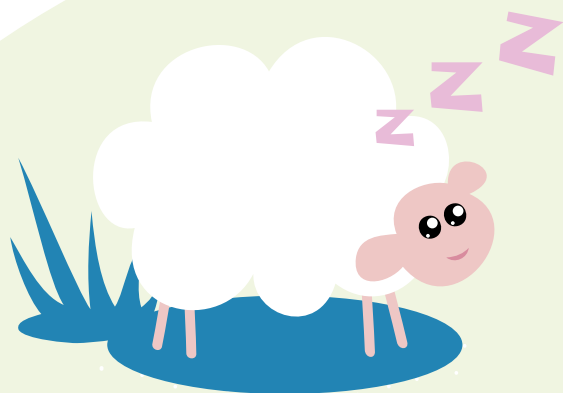
Leeftijd	Aantal uren slaap per 24 uur
Baby	16-18u
6 maanden	14-15u
1 jaar	14-15u
2 jaar	13u (11u 's nachts + 1-2u dutten)
3 jaar	12u (10,5u 's nachts + 1,5-2u dutten)
4 jaar	11,5u
5 jaar	11u
6 jaar	10,75u
7-18 jaar	Per levensjaar 15 min. minder



Hoe gebruik je dit dagboek?

Als je denkt dat je baby een moeilijke slaaperperiode doormaakt, kan je dit dagboek gebruiken om de slaapevolutie te volgen. Als het helemaal is ingevuld, kan je het gebruiken om er met een gezondheidsprofessional over te spreken. Zo kunnen jullie een oplossing voor het probleem vinden.

- ▶ Deze tabel kan gebruikt worden om de slaap van je baby te analyseren.
- ▶ Duid de uurvakjes aan waarin je baby slaapt.
- ▶ Noteer de uren waarop je baby inslaapt en wakker wordt in de vakjes.
- ▶ Gebruik de opmerkingentabel om informatie toe te voegen die je helpt om het gedrag van je kind beter te begrijpen. Dat zijn bv storingen tijdens de slaap, de reden waarom je kind is wakker geworden en veranderingen in het slaapritueel.



1^{ste} week

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
00-02u							
02-04u							
04-06u							
06-08u							
08-10u							
10-12u							
12-14u							
14-16u							
16-18u							
18-20u							
20-22u							
22-24u							

	Opmerkingen 1 ^{ste} week
Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	

2^{de} week

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
00-02u							
02-04u							
04-06u							
06-08u							
08-10u							
10-12u							
12-14u							
14-16u							
16-18u							
18-20u							
20-22u							
22-24u							

	Opmerkingen 2 ^{de} week
Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	



Wat is een slaapprobleem?

→ **Zodanig afwijkend slaapgedrag dat er voor ouders een probleem ontstaat**

Het begin van een slaapprobleem is soms moeilijk te achterhalen. Als ouder heb je vaak pas na een tijdje door dat er iets niet in orde is. Je moet een paar keer per nacht uit je bed, je bent 's morgens moe en prikkelbaar, je kan je niet concentreren op je werk en je hoopt dat de volgende nacht beter verloopt.

Maar de volgende nacht begint het liedje opnieuw. Dan ga je je afvragen wanneer het precies beginnen is, dat slaapprobleem van je kind.

De oorzaak van een slaapprobleem is niet altijd makkelijk te achterhalen. Er zijn immers 3 belangrijke factoren die hierin mee kunnen spelen: het **kind**, de **ouders** en de **omgeving**.

Kindfactor

- ▶ Een kind kan niet slapen omdat het uur van slapen gaan steeds verandert.
Bv.: Sam (4 maanden oud) gaat de ene avond om 8 uur 's avonds slapen; de volgende avond om 11 uur en dan weer eens om 9.30 uur. Hij heeft dus nog geen echt slaapritme ontwikkeld.
- ▶ Lichamelijk oorzaken kunnen een rol spelen.
Bv.: Tibo krijgt tandjes of is ziek en slaapt daarom slecht.
- ▶ Het kind staat onder zware spanningen.
Bv.: Rachid slaapt sinds een tijdje onrustiger en minder snel in, omdat hij zich zorgen maakt over zijn eerste toetsen op school.
- ▶ Ook angst hoort bij de ontwikkeling van een kind en kan in verschillende periodes voorkomen. Zo kunnen angstdromen 's nachts het gevolg zijn van het verwerken van de prikkels overdag.
Bv.: Lien (4 jaar oud) heeft op een verjaardagsfeestje de nieuwste Disney-film gezien en wordt 's nachts gillend wakker van 'enge heksen'.
- ▶ Prenatale omstandigheden.
Bv.: Bij een groep slechte slapers van 14 maanden oud, werd vastgesteld dat hun bevalling langer geduurd heeft dan die van een groep goede slapers.



Ouderfactor

- ▶ Ouders die zelf slaapproblemen hebben, brengen vaak veel begrip op voor hun kind. Daardoor kunnen ze ongewild de problemen in stand houden met als gevolg dat het slaapprobleem hardnekkiger wordt.

Bv.: Als de mama van Lena niet kan slapen, staat ze op en kijkt ze TV. Als Lena zelf niet kan slapen, mag ze van mama naar beneden komen en ook TV kijken.

- ▶ Persoonlijke problemen van de ouders kunnen leiden tot spanningen die zij onbewust overdragen op de kinderen.

Bv.: Pieter en Koen gaan elke nacht tussen mama en papa liggen. Op die manier hopen ze dat mama en papa 's nachts geen ruzie maken.

- ▶ Kinderen met slaapproblemen kunnen bij ouders onzekerheid oproepen, soms ook angst- en schuldgevoelens ("wat doe ik verkeerd?"). Die onzekerheid kan leiden tot het minder consequent omgaan met het kind, waardoor slaapproblemen ongewild in stand worden gehouden.

Bv.: Bij onze oudste zoon was het slaapprobleem snel opgelost. Maar nu bij onze tweede lijkt niet te helpen. Wat doen we fout?!



Omgevingsfactor

- ▶ Er zijn bepaalde dagen waar een kind gespannen naar uitkijkt, waardoor het slecht slaapt.

Bv.: Sinterklaas, verjaardag, het krijgen van een nieuw broertje/zusje, ...

- ▶ Je kind gaat op onregelmatige tijden naar bed door zaken waar je zelf niets aan kan doen.

Bv.: je hebt een job met onregelmatige werkuren, je hebt onverwacht bezoek, ...

- ▶ De omgeving waar je woont kan het moeilijk maken om te slapen.

Bv.: je woont in de buurt van een station, een druk stadscentrum, een drukke baan met veel verkeer, ...

Al deze factoren kunnen een rol spelen in het ontstaan of in stand in houden van een slaapprobleem.



Hoe een slaapprobleem oplossen?

Bij elk slaapprobleem is het belangrijk om eerst de kindfactor en omgevingsfactor na te gaan. Soms is de oorzaak van een slaapprobleem heel logisch te verklaren.

Bv.: Je kind blijkt allergisch aan een bepaalde stof, het is sinds een tijdje erg gespannen, je woont in de buurt van een luchthaven, je wil dat je kind 10 uren slaapt, terwijl het maar 8 uur slaap nodig heeft, ...

Je kan energie steken in de aanpak van het slaapprobleem. Maar als de oorzaak in de omgeving of het kind zelf ligt, is dit verloren energie. Het is dan ook belangrijk om de slaapprobleem van je kind te leren kennen en je daaraan aan te passen. Je kan bijvoorbeeld een slaapkaart invullen om daar beter zicht op te krijgen (zie hoger in deze brochure).

Vind je echter geen duidelijke reden in de omgeving of het kind zelf, dan is de oorzaak vaak terug te brengen tot het vragen om aandacht. Kinderen kunnen met hun gedrag op 2 manieren om aandacht vragen:

- **Gewenst gedrag:** je dochter luistert van de eerste keer dat je iets vraagt, de kinderen spelen een hele tijd zonder ruzie te maken, ze ruimen hun speelgoed op zonder dat je het moet vragen, ...
Met dit gedrag vragen kinderen op een positieve manier aandacht. Het is belangrijk dit gedrag te belonen met een complimentje ("wat flink van jou", "wat zijn jullie lief", "wat hebben jullie goed opgeruimd!"), een dikke knuffel of zoen, een snoepje of koekje (al raden we aan daar zuinig mee te zijn). Kinderen die voor hun goed gedrag weinig of niet beloond worden met aandacht of het gevoel hebben 'niets te winnen' met hun goed gedrag, gaan op zoek naar andere manieren om die felbegeerde aandacht te krijgen.
- **We spreken dan over het vertonen van ongewenst gedrag:** niet luisteren, ruzie maken, zeuren, ... Want hoe je het ook draait of keert: we zetten sneller ons strijkijzer aan de kant om 2 ruziënde broers uit elkaar te halen dan om 2 rustig spelende broers een knuffel als beloning te geven.

Typische voorbeelden zijn kinderen die 's nachts om hun ouders roepen, die heel hard huilen als je de kamer verlaat, die terug uit hun bed komen, ...

Deze situaties zijn vaak terug te brengen tot het vragen om aandacht op een ongewenste manier. Ze hebben voor het inslapen lekker knus bij mama of papa gezeten en vinden de gedachte om alleen in hun bed te gaan liggen zonder die aandacht niet leuk. Daarom zoeken ze naar een manier om die aandacht te verlengen.

Opgelet, want voor een kind geldt: aandacht = aandacht! Ook negatieve aandacht zoals boos worden, 10 keer de kamer in- en uitgaan als ze niet willen slapen, roepen, ... is voor hun aandacht en dus een beloning. Het zijn namelijk allemaal woorden, emoties en tijd die mama en papa speciaal aan hen besteden.

Ongewenst gedrag is dan ook meestal aangeleerd gedrag. Aangeleerd ongewenst gedrag kan je als ouder afgrenzen en omvormen tot gewenst gedrag.

Hieronder vind je een stappenplan met heel concrete tips over de aanpak van een slaapprobleem dat ontstaat uit het vragen van aandacht.

Als start ...

- Vanaf 3-4 maanden moeten baby's zelfstandig in slaap leren vallen. Lukt dit niet? Ga dan na of de reden van het slaapprobleem niet in de omgeving of het kind zelf is terug te vinden. Sluit daarbij zeker ook een medische oorzaak uit! Je kan hiervoor terecht bij Kind & Gezin in het Consultatiebureau of via de Kind & Gezin-lijn (078 150 100). Je huisarts kan natuurlijk ook helpen.
- Kies een vast tijdstip om te gaan slapen. Hou daarbij rekening met de slaapprobleem van je kind.
Bv.: elke dag om 7 uur 's avonds.
- Waarschuw 5-10 minuten op voorhand dat het tijd wordt om te gaan slapen.
- Voorzie in de primaire behoeften.
Bv.: Heeft hij genoeg gedronken? Heeft ze nog honger? Is de luier proper? Moet hij eerst nog eens op het potje?
- Zorg voor een vast bedruteel. Herhaal de handelingen die je doet elke dag in dezelfde volgorde.
Bv.: Ga samen de slaapkamer in en trek de gordijnen dicht; geef een dikke knuffel als je je kind in bed legt; lees een verhaaltje voor; stop de teddybeer toe; zeg "welterusten" en ga de kamer uit.
- Maak de kamer donker, zeker in de zomermaanden als het langer licht blijft.
- Als je kind oud genoeg is, kan je afspreken dat het op zijn kamer blijft tot dat je hem/haar uit bed komt halen.
- Let erop dat je kind geen beloning krijgt om (te) vroeg op te staan.
Bv.: mama/papa gaat dan bij het kind in bed liggen.
- Zorg zelf voor voldoende nachtrust en ga eventueel eens extra vroeg slapen.
- Heb je een partner? Spreek dan een beurtrol af om op te staan, zodat jullie allebei eens kunnen uitslapen.

Algemeen stappenplan slaapproblemen

Hoe pak je hard huilen aan?

- Reageer niet meteen, maar wacht even. Opgelet! Dat geldt niet voor baby's onder de 6 maanden oud! Voor baby's onder de 6 maanden kan het regelmatig en langdurig laten huilen van je baby de ontwikkeling (hechting) negatief beïnvloeden. Vanaf ongeveer 6 maanden leert je baby stilaan om zichzelf te troosten. Dat betekent niet dat je de baby dan voortdurend kan laten huilen. Je kan het troosten wel een tijdje uitstellen. Dat noemen we 'gecontroleerd laten huilen'.
- Check eventueel op afstand.
Bv.: Doe de deur op een kier en kijk vanaf de deur of er iets scheelt.
- Blijft hij huilen? Controleer dan even kort of de luier vuil is, of hij goed ligt en ondergestopt is. Probeer te vermijden je kind uit bed te halen als dat niet nodig is (bv. luier verversen).

En als het huilen blijft duren...

- Hoe moeilijk het ook is, probeer het te negeren.
- Dat betekent niet dat je helemaal niets mag doen. Je mag je kind laten weten dat je er nog bent, zodat het niet angstig wordt. Maar tegelijkertijd moet je je kind ook leren dat er niets is om angstig voor te zijn en dat het best alleen kan slapen.

Hoe doe je dit dan?

Er zijn 2 manieren om dit aan te pakken:

- Je gaat naar je kind.
- Je zegt kort en krachtig dat hij moet slapen (een korte zin van maximum 6 woorden).
Bv.: Tim, ik wil dat je slaapt.
- Dit bezoekje mag maximum 15 seconden duren.
- Maak geen oogcontact als je de slaapkamer binnen gaat.
- De eerste avond(en) ga je om de 2 minuten binnen en je zegt niets meer dan telkens die vaste zin.
- Je houdt dit consequent vol totdat hij uiteindelijk slaapt.
- Dit bouw je geleidelijk af: de 2de avond herhaal je je zin om de 3 minuten, de volgende avond om de 4 minuten, enz...

OF

- Je gaat bij de slaapkamerdeur zitten.
Opgelet! Het is belangrijk dat je kind je niet ziet!
- Roep je vaste zin, maar ga niet naar binnen.
- Deze zin roep je de eerste avonden om de 2 minuten.
- Ook dit bouw je geleidelijk af.

Het is belangrijk om een gekozen aanpak te blijven volhouden, ook al lijkt het erop dat je op het eerste zicht geen effect ziet. Gedrag afleren kost nu eenmaal tijd, energie en volharding. Als je opgeeft, leer je je kind eigenlijk dat het toch zijn zin kan doordrijven, als hij maar lang genoeg volhoudt. Je zal het de volgende keer dan ook nog lastiger hebben. Kies daarom een goed moment om te starten met de aanpak van het probleem, bijvoorbeeld als je vakantie hebt, voor een lang weekend staat of in een rustige periode in je leven. Omgekeerd: zit je in een drukke periode op het werk? Is er pas een nieuwe baby bijgekomen? Dan stel je de aanpak van het probleem misschien beter nog even uit.

Gemiddeld duurt het een 3-tal weken voor je echte verandering ziet. Het helpt voor jezelf als je van in het begin bijhoudt hoeveel keer je opnieuw de kamer bent moeten ingaan. Op die manier zie je zelf wanneer het minder wordt.



Specifieke situaties

Voedingen

Vanaf 6 tot 8 maanden zijn nachtvoedingen niet meer nodig. Je bouwt dit af door geleidelijk aan minder melk in de fles te doen en het kind ook elke keer iets langer te laten wachten.

Wat als ze uit haar bed komt?

- Til haar op en breng haar terug naar bed.
- Blijf kordaat, koel, krachtig en zakelijk.
- Spreek enkel je vaste, korte zin uit.
- Probeer niet boos te worden (onthoud: negatieve aandacht is ook aandacht)
- Probeer geen oogcontact te maken.
- Klampt ze zich aan jou vast als je haar terug in bed legt? Maak haar dan rustig van je los en verlaat zo snel mogelijk de kamer.

Wat als hij zo hard huult dat hij moet overgeven?

- Haal hem uit zijn bed.
- Praat niet tegen hem, niet troosten, maar ook niet boos worden.
- Ververs de lakens en kleren.
- Was met lauw tot fris water.
- Leg hem terug in zijn bed.
- Herhaal je zin en ga de kamer uit.

Wat als ze angstig/bang is?

- Ga naar haar toe en stel haar kort gerust. Dit mag niet langer dan 3 minuten duren.
- Als ze wat ouder is, kan je haar een vast knuffeldier geven dat je zogezegd 'levend maakt' en dat bij je kind blijft.
- Als ze blijft roepen dat ze bang is, kies dan voor de aanpak die we onder 'algemeen stappenplan' beschreven. Het is inderdaad moeilijk om zo beperkt te reageren als je weet dat je kind bang is. Toch is het belangrijk dat je kind deze angst leert overwinnen. Het angstgevoel kan écht zijn, maar wordt ook vaak als middel gebruikt om aandacht te vragen van mama/papa.

Wat als je kind altijd tussen jullie in heeft gelegen en je nodig heeft om in te slapen?

- Geef iets van mama of papa mee naar bed, bv. een sjaaltje.
- Leg een opgerold (dons)dekentje in bed. Als je kind zich 's nachts omdraait, geeft dat het gevoel dat het tegen je aan ligt.

Nog enkele belangrijke aandachtspunten

Kinderen die altijd geleerd hebben dat mama komt als ze huilen, reageren heel hevig als mama plots alleen nog maar roept en niet meer bij hen komt liggen. Het is alsof ze denken: "mama hoort mij niet, ik zal dus nog wat luider huilen/krijsen". Soms proberen kinderen dingen die ze daarvoor nog nooit hadden gedaan, bv met hun hoofdje tegen de kant van het bed slaan. Het negatieve gedrag wordt daardoor versterkt.

Probeer er daarom voor te zorgen dat je kind zich niet kan pijn doen. Laat je ook niet misleiden door dit 'nieuwe gedrag'. Als je erop reageert en je gaat ze troosten, leert je kind dat het de volgende keer met het hoofd moet slaan om jouw aandacht te krijgen. Bereid je er dus op voor dat de eerste nachten het zwaarst gaan zijn. Het probleem verergert vaak eerst voordat er verbetering zichtbaar wordt. Het is een goede keuze om te beginnen in het weekend of in de vakantie en om eventuele andere kinderen in huis een nachtje te laten logeren bij oma en opa, een tante of oom.

Om een goed nachtritme te krijgen, moet je tegelijkertijd ook werken aan een regelmatig dagritme. Dat wil zeggen dat je elke dag ongeveer hetzelfde patroon volgt: opstaan, eten, wassen, school, eten, spelen, badje nemen en dan als laatste slapen gaan. Dit patroon zorgt ervoor dat slapen ook maar iets gewoon is in de rij van handelingen op een dag. In deze dagstructuur is aandacht geven aan gewenst/positief gedrag een zeer belangrijk aandachtspunt! Leer je kind overdag te belonen voor zijn/haar gewenst gedrag en ontzeg je kind 's avond en 's nachts aandacht omwille van ongewenst/negatief gedrag.

Als je een partner hebt, is het nodig om deze aanpak samen door te praten. Wederzijdse ondersteuning is enorm belangrijk. Jullie moeten zich er samen doorslaan. Realiseer je dat ruzies en discussies niet uit te sluiten zijn, omdat je zo moe bent en omdat het gehuil van je kind voor flink wat stress kan zorgen. Probeer dan ook extra zorg te dragen voor elkaar. Spreek (bv) af dat je om de beurt uitslaapt. Probeer ook de discipline aan te kweken om zelf op tijd te gaan slapen.

Besluit

Slaapproblemen vragen enorm veel energie van ouders. Je hebt overdag gewerkt, eten gemaakt, je bent met de kinderen bezig geweest, je bent moe en wil het liefst op je gemak zijn met je partner of alleen. Dat was dan even buiten je zoon of dochter gerekend, die het liefst van alles de dag nog eventjes probeert te verlengen of 's nachts veel van je vraagt. Hierboven probeerden we om een aantal tips mee te geven. Probeer het eens en blijf het vooral consequent volhouden. Lukt het toch niet? Zit je nog met andere vragen of bedenkingen rond slaapproblemen? Aarzel dan niet ons te contacteren voor meer info, tips of advies! Onze consulenten staan voor je klaar om je bij te staan.

T 089 36 79 40

E info@campuso3.be

www.campuso3.be

Literatuur & referenties

- Mama, ik kan niet slapen! Hoe kinderen met slaapproblemen helpen? Ludo Drisen, Garant, Leuven/Apeldoorn, 1998
- Slaapproblemen de baas. Een gericht handleiding voor als je kind niet wil slapen. J.I. Sagasser, 2005
- En als we nou weer eens gewoon gingen opvoeden, Gitty Feddema en Aletta Wegenaar, Uitgeverij Het Spectrum, 2014.
- Had me dat eerder verteld. Opvoedkundige antwoorden op veel voorkomende problemen, Van der Ploeg, Uitgeverij SWP, 2015.
- Groeimee.be
- Slaapwijzer (Stad Hasselt)
- Slaapdagboek, www.hipp.nl



