

DE EERSTE STAP NAAR MEER SLAAP VOOR JOUW KIND

Voor ouders die hun kind (0 tot 3 jaar), zonder huilen, willen laten slapen.





WELKOM!

Welkom en leuk dat je dit e-book hebt aangeschaft!

Je zult dit niet voor niks hebben gedaan, want waarschijnlijk slaapt jouw kind niet zoals je wenst en ben je benieuwd hoe je hem beter kunt laten slapen. Ik deel hierin de eerste stap met jou! En voor sommige kinderen is deze eerste stap al voldoende en slaapt hun kind al een heel stuk beter. Ik hoop dat dit voor jouw kind natuurlijk het geval is. Mocht dit niet zo zijn dan is hulp dichtbij.

In dit e-book neem ik je kort mee hoe slapen werkt bij jouw kind. Daarna deel ik de eerste en misschien wel de meest belangrijkste stap naar meer slaap voor jouw kindje.

Dit e-book is voor jou als:

- ✓ Als je een kindje hebt tussen de 0 en 3 jaar die niet naar wens slaapt
- ✓ Als je met liefde dus zonder huilen je kind meer wilt laten slapen
- ✓ Als je bereid bent te kijken naar je kind en te kijken wat hij nodig heeft
- ✓ Als je open staat voor nieuwe ideeën en inzichten

Reactie van een ouder:

Onze dochter van 2 jaar sliep al maanden niet door. Na 1 dag na het toepassen van deze stap sliep onze dochter weer eindelijk door! Zo fijn.



WIE IS ROOS

Even kort zodat je weet wie ik ben. Maar niet te lang want je hebt dit e-book niet aangeschaft om over mij te lezen 😊

Mijn naam is Roos van den Biggelaar. Moeder. Ik heb sociaalpedagogisch hulpverlening gestudeerd en ben opgeleid tot droomritmecoach en onrustdeskundige.

Ik heb mijn eigen bedrijf De slaappedagoog waarin ik ouders begeleid om hun kind beter te laten slapen. Met een liefde volle aanpak natuurlijk.

En ik ben de oprichtster van Alles voor Ouders. Het platform voor ouders waarop jij dit e-book ook hebt gevonden.



Nu is het tijd om het over slapen te hebben!

En voor ik je de eerste stap naar meer slaap kan vertellen is het belangrijk dat je weet hoe slapen werkt. Dus daarom even een korte biologieles.



SLAPEN

De mens, dus ook jouw kind, slaapt op 2 systemen namelijk slaapdruk en het circadiaanse ritme (biologische klok). Ik zal je hier meer over vertellen.

Slaapdruk

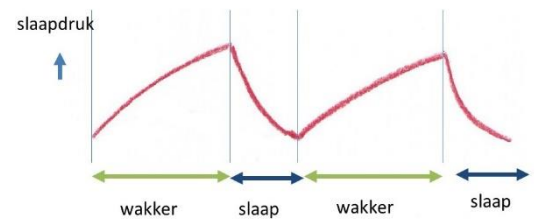
In het lichaam wordt geleidelijk een drang (slaapdruk) opgebouwd om te gaan slapen. Deze drang om te gaan slapen verminder je simpelweg door te gaan slapen. Maar als je niet genoeg slaapt, neem je de drang niet helemaal weg. Kortom, je begint de dag met een slaapschuld en wordt moe wakker.

Voor een jong kind geldt dit bij iedere keer als hij wakker wordt en ook bij ieder slaapje. Als hij te kort heeft geslapen in de ochtend, begint hij de middag met een slaapschuld en wordt hij niet uitgerust wakker. De moeheid wordt oververmoeidheid als hij niet eerder op bed wordt gelegd en die oververmoeidheid zorgt ervoor dat je kind niet kan gaan slapen. Hij wordt boos, gaat huilen en geeft zijn energie weg, wordt nog vermoeider. Dwingen heeft geen zin en zorgt alleen maar voor een negatieve slaapassociatie. Je kind kan op dat moment niet slapen of niet lang genoeg slapen omdat er nog meer radartjes aan het werk zijn in zijn lijfje. Daar komen we zo op terug.

Echter kun je niet eeuwig wakker blijven. Op een gegeven moment wordt de slaapdruk dan zo hoog dat je in slaap valt. De kwaliteit van slaap is dan vaak niet goed en het worden echte hazenslaapjes. Je ziet dan dat een jong kind sneller en vaak huilend wakker wordt.

Slaapdruk

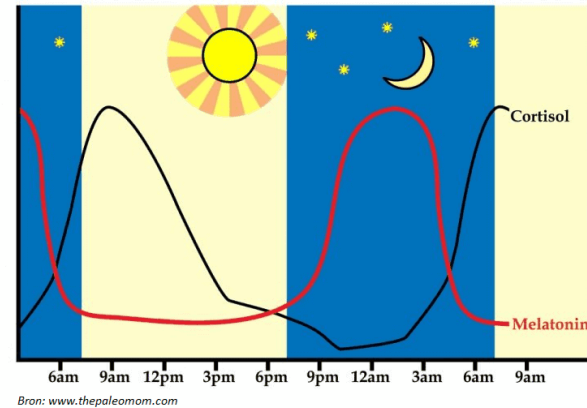
- Neemt toe tijdens het wakker zijn
- Neemt af tijdens slaap



Dan door naar het 2^{de} systeem

Circadiaans ritme

Het circadiaanse ritme oftewel de biologische klok. Ons lichaam heeft een eigen klok van ongeveer 24 uur. Het ritme geeft een signaal aan het lichaam om wakker te blijven of juist om te gaan slapen. Dit wordt onder andere ingesteld door de hormonen cortisol (wakkerhormoon) en melatonine (slaaphormoon). Een jong kind (maar ook een volwassene) kan goed in slaap vallen als de cortisol laag is, de melatonine hoog en er een slaapdruk is. Mis je het punt van in slaap vallen dan neemt de cortisol het weer over en wordt de aanmaak van melatonine geremd. De slaapdruk blijft echter nog wel waardoor je een hyperactief, alert en prikkelbaar kind krijgt, wat daardoor moeilijk kan slapen. Wat heel veel energie kost. De slaapdruk zal nog verder stijgen waarna je je kind bij het in bed leggen meteen als een blok in slaap valt. Echter zit er nu een grotere hoeveelheid cortisol in het lichaam van je kind waardoor hij lichter zal slapen en sneller wakker zal worden. Daarnaast zal te korte slaap ervoor zorgen dat de slaapdruk onvoldoende is afgebouwd. Hierdoor wordt de dag of na een middagslaapje gestart met een slaapschuld en krijg je een vermoeid kind.



Weet je echter altijd je juiste golf te pakken (slaapdruk hoog, melatonine hoog en cortisol laag) dan zul je merken dat je kind makkelijk mee naar bed gaat, goed in slaap kan vallen, makkelijker meerdere cyclussen achter elkaar kan pakken en uitgerust wakker wordt.

Oververmoeidheid of stress kunnen voor een verhoogde cortisolspiegel zorgen, waardoor in- en doorslapen moeilijker wordt. Dat kan weer stress geven, wat weer zorgt voor een toename van het hormoon epinephrine. Dit hormoon zorgt voor een verhoogde alertheid. Nu wordt stress niet altijd gelinkt aan een klein kind, maar er zijn natuurlijk altijd stressfactoren in zijn leven. Bijvoorbeeld een verhuizing, de komst van een broertje of zusje, starten op een crèche. Maar ook (over)vermoeide ouders, want dat kan een gespannen sfeer geven.

Oververmoeidheid of stress kunnen voor een verhoogde cortisolspiegel zorgen, waardoor in- en doorslapen moeilijker wordt. Dat kan weer stress geven, wat weer zorgt voor een toename van het hormoon epinephrine. Dit hormoon zorgt voor een verhoogde alertheid. Nu wordt stress niet altijd gelinkt aan een klein kind, maar er zijn natuurlijk altijd stressfactoren in zijn leven. Bijvoorbeeld een verhuizing, de komst van een broertje of zusje, starten op een crèche. Maar ook (over)vermoeide ouders, want dat kan een gespannen sfeer geven.

Licht heeft een grote invloed op het instellen van het circadiaanse ritme. Doordat er licht is stopt de aanmaak van melatonine, is het donker dan wordt melatonine aangemaakt. Hier wil je natuurlijk rekening mee houden. Als de dag start, zorg voor voldoende dag licht. Maak evt een wandeling buiten. In de avond zorg je dat de lichten gedimd zijn. Maak de slaapkamer donker en in de zomer zorg voor donkere gordijnen. Let ook op het nachtlampje. Zorg dat deze een warm licht uitstraalt. Blauw licht ziet ons lichaam als dag licht en stopt de aanmaak van melatonine. Zorg dat het nachtlampje niet te fel is en hang deze evt op de gang. Ook geeft beeldscherm blauw licht af. Dit is dus niet ideaal om voor bedtijd te doen. Bij voorkeur 1 a 2 uur voor bedtijd geen beeldscherm.



Daarnaast wordt het circadiaanse ritme ingesteld door routines en gewoontes. Een kind zal makkelijker in slaap vallen op de tijden dat hij gewend is om in slaap te vallen. Op andere tijden zal hij moeilijker de slaap kunnen pakken. Belangrijk dus om op de natuurlijke ritmes van je kind in te spelen. Ook dit heeft weer te maken met de hormonen die hun werk doen. Wil je het ritme van je kind aanpassen (bv met zomer- en wintertijd) dan heeft dit tijd nodig. De radertjes kunnen zich langzaam maar aanpassen.

De routines die kunnen helpen om het lichaam te laten merken dat het tijd is om te gaan slapen is bijvoorbeeld een bedtijdrutueel. Hierdoor weet het lichaam hé het is tijd om te gaan slapen, ik ga melatonine aanmaken.

Het ideale moment om te gaan slapen is per leeftijd biologisch bepaald. Bij kind is dit vrij universeel maar hoe ouder kinderen worden hoe meer verschil erin komt per kind en je bijvoorbeeld ook vroege vogels of juist nachtuilen krijgt.

Op de volgende bladzijde kun je een ritme kaart vinden. Hierop staat hoeveel slaap je kind totaal nodig heeft. Maar ook hoelang hij tussen de slaapjes wakker kan zijn. Dus bij een baby van 4 maanden is dit 90 minuten. Bij een dreumes van 12 maanden is dit ongeveer 2 uur- 3 uur- 4 uur.

Weet dat het tot 6 maanden vrij universeel is. Maar daarna kinderen kunnen gaan verschillen en de wakkertijden soms iets kunnen afwijken. Als je het fijn vindt, kan ik hier ook persoonlijk met jullie in mee kijken.



RITMEKAART

Leeftijd	Totale slaap	Slaapjes overdag	Slaap 's nachts	Wakkertijd/ritme	Slaap
0- 2 weken	16- 20 uur	Af en aan	Ca. 10 uur	45 minuten/ af en aan slapen	Niets doen
0-2 maanden	15-16 uur	4-8 slaapjes	Ca. 10 uur	60-90 minuten/ Naar 90 minuten ritme	Gewoonten
2-4 maanden	14-16 uur	4-6 slaapjes	Ca. 10 uur	90 minuten ritme	Slaapvorming
4-6 maanden	14-16 uur	3-4 slaapjes	Ca. 11 uur	90 minuten ritme	Slaapvorming
6-8 maanden	14-16 uur	3 slaapjes	Ca. 11 uur	2-90-90-3 ritme	Slaapcoaching
8-12 maanden	14-15 uur	2 slaapjes	Ca. 11 uur	2-3-3-3 ritme (tussenritme) en 2-3-4 ritme	Slaap- management
12-18 maanden	13-14 uur	2 slaapjes	Ca. 11 uur	2-3-4 ritme	Slaapcoaching
18-24 maanden	13-14 uur	1 slaapje	Ca. 11 uur	3-3-4 ritme (tussenritme) en 5-5 ritme	Slaap- management

LEEFTIJD	TOTALE SLAAP	SLAAPJES OVERDAG	WAKKERTIJD
2 jaar	13 uur	1 slaapje	5-5 ritme
2,5 jaar	13 uur	1 slaapje	Naar 6-6 ritme
3 jaar	11-13 uur	0-1 slaapje	6-6 of vaste bedtijd
3,5 jaar	11- 13 uur	0-1 slaapje	Vaste bedtijd
4-5 jaar	11-12 uur	0 slaapjes	Vaste bedtijd

Dit ritme is volgens de droomritmemethode



Slaapcyclus

Een baby heeft een slaapcyclus van 45 minuten. Een dreumes 50 minuten en rond peuter leeftijd is de slaapcyclus 60 minuten. Een volwassene heeft een slaapcyclus van 90 minuten.

Door deze volledig te doorlopen gaat hij door alle slaapcyclussen heen. Een jong kind heeft dus ook vaker de kans om wakker te worden. Wat op zich niet erg is en vrij normaal. Maar het is wel belangrijk dat ze daarna zelf weer in slaap valt of hiernaartoe te werken. Zodat het slapen in de nacht ook vlot gaat.

Ik wil 2 belangrijke uitspraken met jullie delen:

SLAAP ZORGT VOOR MEER SLAAP

Als je kind slecht slaapt is er meer cortisol in zijn lijf, slaapt daardoor moeilijker in en/of door waardoor het slecht slapen in stand blijft. Slapen zorgt dus voor meer slaap.

DE NACHT IS EEN SPIEGEL VAN DE DAG

Door te werken aan de dag werk je automatisch aan de nacht. Iets wat ook een stuk gemakkelijker is omdat je overdag bekwamer bent om aan het slapen te werken.



VRAAG VAN EEN OUDER:

Ik wil graag een stukje gevoel volgen ipv alleen maar slaapschema's. Maar hoe doe je dat?

Zijn precieze bedtijden echt zo belangrijk?

Het is belangrijk om dus naar de wakkertijden van je kind te kijken ipv een strak slaapschema volgen. Het volgen van een strak slaapschema zorgt vaak voor veel stress omdat je kind zich toch niet aan het slaapschema houdt. Slaapt hij bv in de ochtend te kort dan loopt heel het schema in de soep. Dus kijk vooral naar je kind en houdt de wakkertijden vast als leidraad. Merk je dat je kind eerder moe is, dan breng je hem eerder naar bed.

De wakkertijden helpen om de juiste golf te pakken (hoge melatonine hoge slaapdruk). Ben je dus te laat dan kan het zijn dat je kind moeilijker in slaap valt. Sommige kinderen hebben hier minder last van. Maar slaapt je kindje slecht, dan is het zeker belangrijk om goed te kijken naar de wakkertijden.

Brengt mij meteen bij het volgende punt.

WAT KUNNEN DAN SLAAPSIGNALEN ZIJN?

Wrijven in de oogjes;

Jengelen, huilen, hangerig of sloom worden;

Duim in de mond of zuigen op handjes/ speen;

Willen knuffelen/ bij je zitten;

Gapen;

Wegkijken;

Snel geïrriteerd zijn of een woede-uitbarsting krijgen;

Zich terugtrekken, minder sociaal dan je gewend bent;

Drukker worden.

Dan wordt het nu eindelijk tijd voor de HAM vraag!

DE EERSTE EN BELANGRIJKSTE STAP NAAR MEER SLAAP VOOR JOUW KIND IS:

(en misschien weet je het nu al een beetje na de uitleg 😊)

Zorg dat jouw kind voldoende slaapt op een dag. Op de ritmekaart kun je dus zien hoeveel slaap jouw kind nodig heeft. Hierdoor is de cortisol laag als jouw kind gaat slapen en kan de melatonine goed zijn werk doen.

Kijk hierbij goed naar de wakkertijden zodat je kind makkelijker in slaap valt en hiermee voorkom je ook dat hij oververmoeid raakt.

Valt jouw kind moeilijk in bed in slaap, dat is in deze stap niet erg. Zoek dan samen naar een andere plek waar je kind wel goed slaapt. Denk bv aan de kinderwagen, draagzak of auto. Als je kind voldoende slaapt is het daarna makkelijker om het bedje te introduceren.

Sommige kinderen doen een deel van de slaapjes wel in bed maar vinden bv het laatste slaapje moeilijk om te doen. Doe deze dan in de draagzak.

Door deze tip toe te passen zal je kindje mogelijk al een heel stuk beter gaan slapen of zelfs gaan doorslapen wat hij voorheen niet deed. Geloof me je bent niet de eerste bij wie dit gebeurt.

Maar het kan ook zijn dat er meer nodig is.

HOE DAN NU VERDER?

Je hebt de eerste stap gezet! Je houdt de wakkertijden aan en je kind slaapt voldoende uren op de dag. Maar je bent nog niet tevreden omdat je je kind bv telkens nog in slaap moet wiegen.

Ik kan je verder begeleiden. Hierin heb je 2 opties.

1. Volg de onlinecursus 'slaapproblemen aangepakt', waarin ik je stap voor stap meeneem om je kind beter te laten slapen (0 tot 3 jaar). Deze kun je vinden in de Alles voor Ouders omgeving of op mijn website <https://deslaappedagoog.nl/online-cursussen>
2. Plan een consult of coaching bij mij zodat ik je persoonlijk verder kan helpen. Je krijgt een plan op maat, wat past binnen jullie gezin. Gratis kennismakingsgesprek. <https://deslaappedagoog.nl/consulten> voor meer info.

MAAR WAT ALS DEZE EERSTE STAP NIET LUKT?

Dan is er meer aan de hand waardoor het voldoende slapen niet lukt. Denk aan een afhankelijke slaapassociatie zoals borstvoeding of op ouders slapen. Het niet lekker loopt in de darmen, fysieke problemen zoals reflux, het met ouders niet lekker gaat of een geboortetrauma. Er is dan waarschijnlijk meer begeleiding nodig.

Zoek begeleiding die bij jullie past. Dat kan eventueel via mij. Dan plannen we een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek in en kijken we samen hoe we jullie verder kunnen helpen naar meer slaap met liefde.

Mijn contactgegevens:

info@deslaappedagoog.nl of via whatsapp: 06 23821 430

TOT SLOT

Gefeliciteerd je hebt het einde van dit e-book bereikt.

Ik hoop dat je het een waardevol e-book vond en dat je goede tips hebt gekregen om aan de slag te gaan met het slapen van je kind.

Wil je meer zien over hoe een cursus gaat, bekijk dan ook is de video die bij dit e-book hoort zodat jij een idee hebt hoe de cursussen eruitzien.

