

Slaap lekker



Regelmaat is voor kinderen een belangrijk sleutelwoord. Door regelmatig eten en slapen krijgt uw kind een goed dagelijks ritme, waardoor uw kind ook lekkerder in zijn vel zit.

In deze folder leest u over handige tips en trucs voor het creëren van deze regelmaat.

Veilig slapen 0-12 maanden

Een goede nachtrust is voor iedereen belangrijk. Voor kinderen tot 1 jaar moet ook rekening gehouden met veilig slapen.

Een aantal tips:

- Leg uw baby voor het slapen op de rug.
- De eerste twee jaar is een dekentje of een goed passende slaapzak prima. Gebruik pas nadat uw kind twee jaar is geworden een dekbed.
- Leg uw kind in een wieg of bedje, liever niet in uw eigen bed.
- Zorg dat uw kind het niet te warm heeft
- Zorg dat uw kind niet in rook ligt.
- Zorg voor een veilig bed en een veilige omgeving. Gebruik geen kussen of hoofdbeschermer in het bedje.
- Ventileer goed.
- Maak uw kind **nooit** vast in bed.
- Geef uw kind geen medicijnen waar het slaperig van wordt.
- Zorg voor voldoende regelmaat en rust.
- Geef bij voorkeur borstvoeding en gebruik een fopspeen.

Op www.veiligheid.nl kun u meer informatie vinden over veilig slapen.

Het is belangrijk om dit voor iedere nacht te controleren.

Helaas sterven elk jaar zes kinderen tijdens hun slaap omdat ze geen adem meer krijgen. Daarnaast komen 1500 kinderen in het ziekenhuis, omdat ze uit bed zijn gevallen en sterven jaarlijks 25 kinderen aan wiegedood.

Van wiegedood spreek je als kleine kinderen (tussen 0-2 jaar) onverwacht dood gaan, vaak als ze slapen. Die kinderen leken gezond. Er is veel onderzoek gedaan naar de oorzaak van wiegedood. Onderzoekers hebben ontdekt dat het risico op wiegedood kleiner is als:

- Het kind op de rug slaapt.
- Het kind onder een dekentje of in een goed aansluitende slaapzak slaapt.
- Het kind niet in aanraking komt met rook.
- Het kind het niet te warm heeft.

Slapen tussen 0 tot 6 maanden

In het begin wordt uw kind (ongeveer) om de drie uur wakker. Voeden, verschonen en even tegen u aanhouden, dan kan het weer verder slapen. Rust en regelmaat zijn in deze periode belangrijk. De baby moet voldoende uitrusten om goed te kunnen drinken. Probeer hierbij geen klokregelmaat aan te houden, maar een regelmaat afgestemd op de behoeften en het tempo van uw baby. Voorspelbaarheid ontstaat door de combinatie van regelmaat en eenduidigheid.

Regelmaat

- wakker worden
- aansluitend de borst/fles geven
- aansluitend samenspel
- spel alleen op vaste plaats, liefst in de box (afhankelijk van de leeftijd van uw kind)
- bij eerste tekenen van vermoeidheid wakker in bed leggen

Eerste tekenen van vermoeidheid

- bleek worden
- gapen
- in ogen wrijven
- jengelen

- drukker worden
- friemelen aan oren
- wegstaren

Eenduidigheid

- slapen op dezelfde plaats in hetzelfde bed (deze plek kan 's nachts eventueel anders zijn dan overdag)
- spel alleen op dezelfde plaats, liefst in de box (afhankelijk van de leeftijd van uw kind)

Het bed

- uw baby altijd op de rug te slapen leggen
- uw baby tot en met de schouders toedekken
- het bed 'kort' opmaken, dat wil zeggen de voeten bij het voeteneind
- een laken met wollen, dunne fleece of katoenen deken van ruim formaat
- laken en deken stevig onderstoppen tot verder onder de matras
- geen speelgoed in bed, geen mobiel erboven
- kleine lapjesknuffel en/of muziekdoosje mag (éénmaal opdraaien)
- vlak passend matras in wieg of ledikant
- huilen accepteren als een manier om op eigen kracht in slaap vallen

Slaapkleding

- sokjes om te zorgen voor warme voeten
- slaapzak op maat
- zodanige kleding dat de hals niet bloot is
- zorg voor toegedekte schouders
- zorg voor warme handen. Bij koude handen trek uw baby twee lagen aan met lange mouwen tot op de handen

Temperatuur van de slaapkamer

- 15 tot 18 graden is warm genoeg. Zet in principe geen verwarming in de slaapkamer aan en als het kan het raam op een kier. Voor pasgeborenen en voor kinderen met astma/ COPD is het belangrijk om de kamer te luchten wanneer zij niet op de kamer zijn.

Vermijd teveel prikkels door

- televisie
- radio
- gebruik van wipstoel buiten de voedingsmomenten
- gebruik de maxi cosi alleen om uw kind te vervoeren in de auto
- voortdurend vermaak van kinderen
- mechanisch aangedreven speelgoed
- de babytrapeze of babygym voor een kind jonger dan drie maanden (deze is pas geschikt vanaf drie maanden)

Voeden op verzoek en regelmaat

Alle baby's zijn regelmatig onrustig. Maar bijna alle baby's hebben na circa twee weken een ritme dat ze zich ongeveer om de drie uur melden voor een voeding. Huilen kan wijzen op honger maar ook op behoefte aan zuigen, slaap of aandacht.

Wanneer de baby borstvoeding krijgt, is het wenselijk om op verzoek te voeden. Dit kan ook bij kindjes die flesvoeding krijgen, zolang de maximale hoeveelheid per dag maar niet overschreden wordt. Het voeden op verzoek betekent voeding geven wanneer uw kind een teken van voedingsbehoefte geeft, zoals onrustig slapen, lichte slaap, ontwaken, zoekgedrag met mond en/of handen, smakken of huilen. Dat lijkt bijna in tegenspraak met het bieden van regelmaat. Maar ritme ontstaat bijna altijd vanzelf als u voedt op verzoek. Wanneer een borstgevoede baby een onrustige dag heeft, is het goed door te blijven gaan met voeden op verzoek. Blijf er vooral kalm onder, want het gaat weer over. Uw baby vindt vanzelf een nieuw ritme.

Bij de normale ontwikkeling van uw kind hoort dat het huilgedrag toeneemt van week twee tot en met een piek op week zes. Dit heeft te maken met de neurologische ontwikkeling van uw kind. Wanneer de onrust meer dan enkele dagen aanhoudt of toeneemt, neem dan contact op met het consultatiebureau voor advies.

Wakkere tijden en slaaptijden

Gemiddelde slaap-, waak- en voedingsritme bij baby's

Leeftijd		
0-2 weken	duur van 'wakkere tijd' per keer duur van slaapjes per keer het aantal voedingen per etmaal	30-45 minuten 2 tot 3 uur 6 tot 8 maal
2-6 weken	duur van 'wakkere tijd' per keer duur van slaapjes per keer het aantal voedingen per etmaal	45-60 minuten 2 tot 3 uur 6 tot maal
7-12 weken	duur van 'wakkere tijd' per keer duur van slaapjes per keer het aantal voedingen per etmaal	60-75 minuten 2 tot 3 uur 5 tot 6 maal
3-5 maand	duur van 'wakkere tijd' per keer duur van slaapjes per keer het aantal voedingen per etmaal	1,5 uur 2 uur 5 maal
*wakkere tijd is inclusief voedingstijd		

Tot ongeveer drie maanden verschilt de slaap van uw baby met de slaap van oudere kinderen. De slaap kan zo oppervlakkig zijn, dat uw kind wakker lijkt, maar het slaapt wel. Praat zachtjes tegen uw kind, strijk met een vinger langs het wangetje totdat u er zeker van bent dan het wakker is.

Na een paar maanden hebben veel kinderen een vast slaapritme. Ze slapen dan 's nachts door. Andere kinderen doen er iets langer over. Vanaf twee tot drie maanden kunt u na het voeden even spelen met uw kind. Ook kan uw kind een tijdje spelen in de box. Voor de ontwikkeling van de motoriek is het beter om uw kind in de box te leggen dan in een wipstoeltje.

Huilen

Alle baby's huilen, dat is gewoon. Soms is het duidelijk waarom: uw kind heeft honger, een vieze luier, heeft krampjes of last van kou. Meestal kunt u na enkele weken uit het huilen opmaken wat er aan de hand is. Soms is het niet zo duidelijk wat de oorzaak is. Het huilen zonder duidelijke reden kan in de eerste weken wel drie uur of meer per dag zijn. Geleidelijk aan wordt dit minder.

Er zijn baby's die heel veel huilen. Het is niet makkelijk hier de oorzaak van te vinden. Ga er vanuit dat uw een klein kind niet kunt verwennen. Het heeft troost en veiligheid nodig. Troosten kunt u doen door uw kind tegen u aan te leggen en ritmisch zachtjes op de billetje te kloppen. Wieg het en praat zachtjes en geruststellend tegen uw kind tot het gekalmeerd is. Wanneer u kind opnieuw begint met huilen, wacht dan even met het weer en heen gaan. Uw kind moet de kans krijgen zichzelf in slaap te huilen.

Huilt uw baby veel en helpen bovenstaande adviezen niet, neem dan contact op met het consultatiebureau.

Slapen tussen 6 tot 12 maanden

Gewoonlijk heeft uw kind genoeg aan twee slaapjes overdag naast de normale nachtslaap. De nachtslaap wordt ook dieper. Uw kind doet ook wat langer over inslapen, ligt nog wat te keuvelen. Vanaf negen maanden kan het zichzelf wakker houden.

Het is ook goed om uw kind voor te bereiden op het slapen gaan. Maak het al babbelend klaar op het naar bed gaan. Steeds dezelfde volgorde (het zogenaamde bedritueel) is voor uw kind heel prettig en rustgevend. Zo weet het wat er gaat gebeuren. Het weet dan ook dat het gaat slapen en kan zich ontspannen.

Alleen zijn

In de eenkennigheidsfase (rond negen maanden) komt het vaak voor dat uw kind bang is om alleen te zijn. Uw kind weet niet dat u er dan toch bent, omdat het u niet kan zien. Het gevolg is dat uw kind begint te huilen zodra u de kamer verlaat. Ook gaat uw kind soms 's nachts

huilen als het even wakker wordt. Het helpt om kiekeboe spelletjes overdag met uw kind te spelen. Vertel ook wat je gaat doen: ik ga naar de keuken. Laat vanuit een ander vertrek uw stem horen. Zorg voor een vertrouwde knuffel in bed, daarbij kan het kind troost zoeken. Bij het naar bed brengen: duidelijk afscheid nemen: 'nu ga jij lekker slapen en ik ga naar beneden. Straks kom ik even bij je kijken'. Blijf nog een tijdje in de buurt rondrommelen. U kunt zo laten horen dat u er nog bent.

Op deze leeftijd kan het gaan huilen bij het inslapen een gewoonte worden. Het kind merkt dat het zo aandacht krijgt. Zet de wekker op vijf minuten. Ga er pas heen als hij afgaat. Maak er dan tien minuten van voordat u naar uw kind gaat. Haal uw kind niet uit bed, maar troost het in bedje.

Een op de vijf kinderen heeft in deze leeftijdsperiode nog geen dag- en nachtritme. Ze zijn soms midden in de nacht klaarwakker en willen dan spelen. Deze kinderen vergen veel geduld van de ouders. Ga naar uw kind toe als het huilt. Het kind heeft nog veel behoefte aan veiligheid en de zekerheid dat u er nog bent. Maak het echter niet te leuk. Blijf in de slaapkamer van uw kind en troost het daar. Het 's nachts huilen kan ook een gewoonte worden. Ga kort naar uw kind toe en zeg duidelijk: 'nu ga je weer slapen'. Reageer niet bij de eerste kik. Wacht steeds langer voordat u er heen gaat. Boos worden helpt niet, probeer rustig te praten.

Als u nog vragen heeft of meer informatie wilt, dan kunt u contact opnemen met de jeugdverpleegkundige van Rivas. Zij zijn bereikbaar via Rivas Zorglijn 0900-8440 of via www.rivas.nl