

Kids and Carrots Slaapgids

Alles over het slapen van jonge kinderen en het slaapritme op de opvang



Slaapgids Kids and Carrots

In deze slaapgids vertellen we je alles over het slapen van jonge kinderen en hoe we hiermee omgaan op onze kinderopvang. Deze slaapgids biedt houvast en helpt bij het creëren van een gezond slaapritme bij baby's, dreumesen en peuters. Daarnaast biedt het inzicht in wat wij op onze kinderopvang doen om dit slaapritme te ondersteunen en te stimuleren. Een kind goed leren slapen, is namelijk niet alleen nu van belang, maar ook voor de jaren die volgen.

We beginnen de gids met alles wat je moet weten over de slaap van jongere kinderen. Zo vertellen we over de slaapcyclus, slaapassociaties, slaapregressie, vermoeidheidssignalen, huilen, slaaprituelen en slaapritmes. Daarna vertellen we je meer over wat Kids and Carrots op de opvang doet om het slaapritme te ondersteunen.

Slaapcyclus

Rond de leeftijd van 6 weken ontstaat de slaapcyclus bij een baby. Deze cyclus duurt 45 minuten. In deze cyclus wisselen een diepe en een minder diepe slaap elkaar af.

Het is belangrijk dat baby's leren om zelf in slaap te vallen, zodat zij na 45 minuten niet wakker worden maar zelfstandig verder kunnen slapen. Wanneer een baby dit niet heeft geleerd zal het telkens na een kort dutje wakker worden.

Slaapassociatie

Het zelfstandig in slaap vallen is niet voor ieder kind vanzelfsprekend, maar iets wat soms aangeleerd moet worden. Bewust of onbewust worden kinderen vaak afhankelijk van een handeling of voorwerp om in slaap te vallen. Dit wordt een slaapassociatie genoemd.

Voorbeelden van slaapassociaties zijn:

- o Aan de borst of fles in slaap vallen
- o Wiegen
- o Zuigen op een speen
- o Slapen met een doekje of knuffel

Negatieve slaapassociaties

Een slaapassociatie kan een hulpmiddel zijn voor de slaap van een baby, maar in sommige gevallen kan het de slaap ook belemmeren. In dat geval spreken we van een negatieve slaapassociatie. Bij een dergelijke slaapassociatie kan een baby niet zelfstandig in slaap vallen wanneer hij tussentijds wakker wordt. Hiervoor heeft het kindje iedere keer jouw hulp nodig om weer in slaap te vallen.



Wanneer komen slaapregressies meestal voor?

Er zijn enkele leeftijden waarop een slaapregressie voorkomt, namelijk:

- o **4 maanden:** Baby's beginnen rond deze leeftijd te snappen dat ze onderdeel zijn van een grotere wereld en een groter geheel. Ook maken baby's rond deze leeftijd meer onderscheid tussen diepe en lichte slaap, waardoor de overgang van lichte naar diepe slaap moeilijk kan verlopen. Een ontwikkeling die rond deze leeftijd vaak voorkomt is omrollen.
- o **8 - 9 maanden:** Rond deze leeftijd ontwikkelen baby's vaardigheden zoals zitten, tijgeren, kruipen en staan. Ook beginnen ze met categoriseren en het leren van taal. Rond de achtste of negende maand komt het derde slaapje geleidelijk te vervallen.
- o **12 maanden:** Rond de eerste verjaardag doet zich de derde slaapregressie voor. In deze periode beginnen de hersenen van de dreumes zich duidelijk anders te ontwikkelen dan in de babytijd. Zo is het kind bezig met cognitief leren, beweging, taal en sociaal-emotionele ontwikkeling. Veel dreumesen beginnen rond deze periode met lopen.
- o **18 maanden:** Rond de 18 maanden komt de volgende slaapregressie voor. In deze periode vindt de overgang van 2 slaapjes naar 1 slaapje plaats. Dit is een uitdagende fase, omdat het kind een eigen wil krijgt en steeds onafhankelijker wordt. Daarnaast kan het kind last krijgen van verlatingsangst en driftbuien.
- o **2 jaar - 2,5 jaar:** In deze periode doet een nieuwe slaapregressie zich voor. Peuters begrijpen oorzaak en gevolg steeds beter en zijn zich bewust van het feit dat ze keuzes kunnen maken. Een peuter wil alles zelf doen, kan ondeugend worden en gaat zijn grenzen verkennen.

Vermoeidheidssignalen

Hoe vermoeider een baby is, hoe moeilijker hij in slaap valt. Het is daarom belangrijk dat je probeert de vermoeidheidssignalen van jouw baby tijdig op te merken, zodat je het kind in zijn bedje kan leggen.

Het kan natuurlijk lastig zijn om deze signalen te herkennen, vooral aan het begin. Daarom geven we in de tabel een aantal veelvoorkomende signalen bij baby's.



Vermoeidheids- en oververmoeidheidssignalen bij baby's

Vermoeidheidssignalen bij baby's	Oververmoeidheidssignalen bij baby's
<ul style="list-style-type: none">o Jengeleno Zachtjes huileno In ogen wrijveno Capeno Gebalde vuisteno Oogcontact vermijdeno Naar voren grijpeno Op de vingers sabbelen	<ul style="list-style-type: none">o Huileno Dikke oogjeso Hyperactief gedrago Wegdommeleno Met de armen maaieno Met de benen trappelen

Huilen en slapen

Wanneer een kind moeite heeft met in slaap komen, uiten ze dit vaak door te gaan huilen. Een kind laten huilen kan een negatieve invloed hebben op de hechting, het gevoel van veiligheid en het zelfvertrouwen. Daarentegen heeft fysiek contact, zoals knuffelen en troosten, een positief effect op de hechting, de ontwikkeling en de band tussen kind en ouder. Daarom kun je het kind het best direct troosten of gaan kijken wat het kind nodig heeft.

Wanneer het kind ouder is dan 6 maanden kun je ervoor kiezen om je kind af en toe eventjes te laten huilen. Hierbij is het wel belangrijk dat je het kind laat merken dat je in de buurt bent. Door dit steeds iets op te bouwen leert je kind zichzelf te troosten.

Er zijn ook kinderen die het nodig hebben om een aantal minuten te jengelen of te huilen, voordat zij in slaap kunnen vallen. Let hierbij wel op dat het huilen niet erger wordt, want in dat geval moet je het kind wel troosten om in slaap te kunnen komen.

Slaaprituelen en slaapritmes

Rust, regelmaat en structuur zijn belangrijke factoren in de slaap van een baby. Daarom is het lonend om een slaapritueel en slaapritme te ontwikkelen.

Een slaapritueel zorgt voor rust en structuur en bereidt het kind voor op een slaapje. Door het uitvoeren van een vast ritueel weet het kind wanneer het tijd is om te slapen en zal hij sneller in slaap vallen. Deze voorspelbaarheid geeft het kind een gevoel van geborgenheid en veiligheid. Een voorbeeld van een slaapritueel is:

Een schone luier → rustige muziek aan → slaapzak aan → speentje in → een boekje lezen → het bed in.

Ook slaapritmes kunnen een jong kind helpen bij het slapen. Het is voor een gezond slaappatroon namelijk belangrijk dat een kind op tijd naar bed gaat en niet oververmoeid raakt.



Maar hoe kom je dan precies tot een goed slaapritme? Hiervoor kun je letten op de wakkertijd van jouw kindje, ofwel de tijd dat je kind wakker en alert is tussen slaapjes in. Geen enkele baby slaapt even lang, maar de wakkertijd tussen twee slaapjes is bijna altijd hetzelfde. Het is handig om deze wakkertijden in de gaten te houden, want deze kunnen je houvast geven. Daarnaast kun je natuurlijk altijd blijven letten op vermoeidheidssignalen. Leg je baby op bed zodra de wakkertijd tot zijn einde komt en de eerste vermoeidheidssignalen beginnen.

Wakkertijden per leeftijd

Leeftijd	Wakkertijd	Slaapjes
6-12 weken	60-90 min	4-6
3-6 maanden	90 min	3-4
6-8 maanden	90-150	2-3
8-12 maanden	120-180	2
12 maanden	120-180 min	1-2
18 maanden	180-240 min	1-2

Slapen op de kinderopvang

Wanneer een kind naar de opvang gaat zal hij natuurlijk weer moeten wennen aan deze nieuwe situatie. Sommige slaapassociaties van thuis zijn op de opvang moeilijk na te bootsen, waardoor het kind mogelijk slechter slaapt. Bij Kids and Carrots proberen we dit zo veel mogelijk te voorkomen door een slaapplan te ontwikkelen samen met de ouders van een kindje. In dit plan stellen we een aantal slaapdoelen die het kind helpen om een gezond slaapritme te ontwikkelen. Deze doelen zijn zowel thuis als op de opvang goed te hanteren.

Onze pedagogisch medewerkers gaan met ouders in gesprek over het dagritme thuis en het dagritme op de opvang om hierin zo veel mogelijk één lijn te trekken. Daarnaast is het ontwikkelen van een slaapritme een proces waarin geïnvesteerd moet worden door de pedagogisch medewerkers. Het kind zal het vertrouwen moeten krijgen en de veiligheid moeten voelen om te gaan slapen. De pedagogisch medewerkers ondersteunen het kind in de wakenperiode daarom extra bij het slapen om dit gevoel van veiligheid te creëren. Daarnaast werken we bij Kids and Carrots met vaste pedagogisch medewerkers. Hierdoor ontwikkelt het kind een band met de pedagogisch medewerkers, wat er ook voor zorgt dat het kind zich geborgen en veilig voelt.

Op de peutergroep slapen kinderen op een vast moment gedurende de dag. Wel letten wij op vermoeidheidssignalen. Als een peuter moe is spelen we hierop in door het kind rustig te laten zitten of liggen met een boekje. Wij vinden het namelijk belangrijk om te kijken wat elk individueel kind nodig heeft, ondanks het vaste ritme van de peutergroep.



Voorbeeldritmes

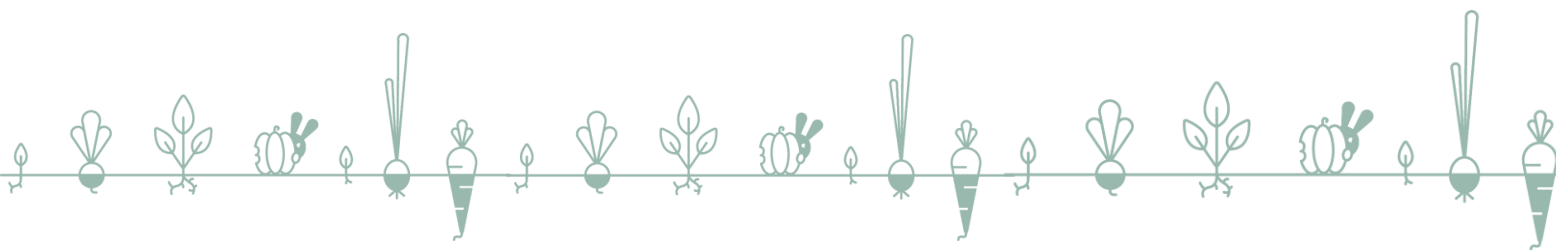
Ben je benieuwd naar hoe een dagritme op de opvang er uit kan zien? Hieronder staan enkele voorbeelden van dagritmes voor kinderen in verschillende leeftijdsfasen. Let op: dit zijn slechts voorbeelden! Er wordt altijd gekeken naar de behoefte en het ritme van elk individueel kind.

Een babyritme met 3 slaapjes

Tijd	Activiteit
07.30 - 09.30	Binnenkomst van kinderen en vrij spelen
09.30 - 11.00	Eerste slaapje
11.00	Flesje
11.00 - 12.30	Spelen
12.30 - 14.00	Tweede slaapje
14.00	Flesje
14.00 - 15.30	Spelen
15.30 - 17.00	Derde slaapje
17.00 - 18.30	Vrij spelen en ophaalmoment

Een dreumesritme met 2 slaapjes

Tijd	Activiteit
07.30 - 09.00	Binnenkomst van kinderen en vrij spelen
09.00 - 11.00	Eerste slaapje
11.00	Flesje
11.00 - 12.00	Activiteit
12.00 - 13.00	Warme lunch
13.00 - 15.00	Tweede slaapje
15.00 - 15.30	Crackers eten
15.00 - 15.30	Eventueel boekjes lezen of liedjes zingen
15.30 - 16.30	Activiteit
16.30 - 18.30	Vrij spelen en ophaalmoment



Een peuterritme met 1 slaapje

Tijd	Activiteit
07.30 - 09.30	Binnenkomst van kinderen en vrij spelen
09.30 - 10.15	Fruit eten en theedrinken Eventueel boekje lezen of liedjes zingen
10.15 - 11.30	Activiteit
11.30 - 12.30	Warme lunch
12.30 - 15.00	Middagdutje of rustmoment
15.00 - 15.30	Crackers eten Eventueel boekjes lezen of liedjes zingen
15.30 - 16.30	Activiteit
16.30 - 18.30	Vrij spelen en ophaalmoment

Individueel slaapplan per kind

Zoals eerder benoemd stellen we een slaapplan op in samenspraak met de ouders van het kind. Met dit plan willen wij een zo stabiel mogelijk slaappatroon voor het kind ontwikkelen. Dit doen wij door het ritme van thuis af te stemmen op het ritme van de groep. Hieronder lees je de vragen die wij stellen om dit plan te ontwikkelen.

Het kind thuis

Hoe slaapt het kind thuis?

Wat zijn de vermoeidheidssignalen van het kind?



Wat is het slaapritueel en wat neemt het kindje mee naar bed?

Overige informatie omtrent het slapen:

Het kind op de groep

Hoe slaapt het kind op de groep?

Wat is het slaapritueel van het kind?



Wat valt er op en overige informatie omtrent het slapen.

Gezamenlijke slaapdoelen



