

## **Opdracht module 6**

### **Achtergrondinformatie**

Slapen is een heel belangrijk onderdeel van iedereen zijn leven, zowel voor kindjes als voor volwassenen. Slapen is niet alleen erg belangrijk voor de groei van je kindje, maar ook voor de ontwikkeling van de hersenen en het verwerken van prikkels. Om ervoor te zorgen dat je kindje goed zal gaan slapen zijn een aantal factoren belangrijk die we hieronder zullen toelichten.

De slaapcyclus van een kindje tot 2 jaar duurt 45 minuten. Tegen het einde van elke slaapcyclus wordt een kindje wakker. Als een kindje nog niet de vaardigheden heeft om zelf een nieuwe slaapcyclus in te gaan kan dit voor je kindje vervelend zijn en kan gaan huilen. Als je kindje namelijk een slaap associatie heeft, heeft het datgene weer nodig om opnieuw in slaap te vallen. Je kindje wordt namelijk wakker, is niet volledig uitgerust en heeft geen papa of mama in de buurt die hem in slaap kan wiegen, voeden of een speentje in zijn mond kan doen. Het enige wat je kindje dan kan gaan doen is huilen, omdat het hulp nodig heeft.

Het doel van dit consult is dan ook om jullie kindje te coachen om zelfstandig in slaap te vallen. Als jullie kindje geen slaap associatie meer heeft zal je kindje nog steeds (half) wakker worden na een slaapcyclus maar zal nu geen hulp meer nodig hebben om weer in slaap te vallen.

Het ritme overdag is ook een belangrijk onderdeel voor het slapen 's nachts. Het ritme overdag en de juiste timing wanneer je je kindje naar bed brengt zal jullie kindje helpen om zo gemakkelijk mogelijk in slaap te vallen. Baby's zijn erg gebaat bij routine en voorspelbaarheid. Door elke dag ongeveer dezelfde routine aan te houden en dutjes aan te bieden na een bepaalde wakkertijd die passend is bij de leeftijd, helpt dit jullie kindje zowel overdag als 's nachts gemakkelijker in slaap te vallen en door te slapen.

Het valt ons op dat jullie kindje 's ochtends een lang dutje doet en 's middags een kort dutje. We zullen jullie helpen met een passend dagschema zodat jullie kindje genoeg slaapschuld opbouwt voor de nacht.

Het is ook belangrijk om op te letten dat jullie kindje 'slaperig maar wakker' in bed wordt gelegd. Melatonine is een hormoon dat de slaap bevordert, het ontspant de spieren en maakt slaperig. Door je kindje op het juiste moment naar bed te brengen wanneer de melatonine aanmaak het hoogst is, maak je het voor je kindje gemakkelijker te gaan slapen.

Cortisol is een stresshormoon dat je kindje wakker houdt en waardoor de aanmaak van melatonine wordt onderdrukt. Als je kindje oververmoeid is stijgt het cortisolniveau waardoor het lastiger wordt je kindje te laten slapen. Maar wanneer je je kindje steeds volledig slapend in bedje weg legt leert het ook niet om zelfstandig in slaap te vallen. Het is dus erg belangrijk hier de juiste balans in te vinden.

Als jullie er klaar voor zijn om aan de slaap van je kindje te werken is er een ding heel erg belangrijk voor je kindje: consistent zijn!

Inconsistent zijn is namelijk niet 'liever' voor je kindje zijn. Inconsistent zijn vergroot namelijk de kans op meer tranen omdat je kindje niet weet wat hij nu van zijn ouders kan verwachten. Als het voor een ouder moeilijk wordt om zich aan het plan te houden laat het dan overnemen door de andere ouder, maar blijf consistent.

### **Slaap methode**

Jullie hebben aangegeven de slaap associatie van jullie kindje op een liefdevolle manier te willen doorbreken. Wij hebben gekozen voor de stoel in de kamer methode. Dit is een liefdevolle methode omdat je troost en geruststelling kan geven terwijl je langzaam je aanwezigheid afbouwt. Op deze manier leert je kindje zelfstandig, en dus in jullie geval zonder de borst, in slaap te vallen. Wel kan het zijn dat tijdens het toepassen van deze methode er alsnog wat traantjes gelaten worden. Dat is helemaal niet gek omdat jullie kindje gewend is om aan de borst in slaap te vallen, en nu moet

hij ineens zonder de borst in slaap leren vallen. Hier kan jullie kindje zich dus best even tegen verzetten.

Zo lang je de gekozen methode consequent uitvoert zien wij vaak al na een paar dagen dat er verandering zal ontstaan en je kindje steeds minder hulp van jou nodig heeft om te slapen. Je coacht je kindje om zelfstandig in slaap te vallen en dat is een cadeautje voor jullie kindje én voor jullie zelf. Jullie kindje is er zelf ook bij gebaat als er consequent en voorspelbaar gehandeld wordt en zal uiteindelijk beter gaan slapen. Let er dus echt op dat jullie samen deze methode consequent uitvoeren.

### **De stoel in de kamer methode**

Zodra je klaar bent met het bedtijd ritueel leg je je kindje moe maar wakker in zijn bedje en zeg je “sssht, ga maar lekker slapen”. Je geeft je kindje een kus en verlaat de kamer.

- Zodra je kindje begint te huilen ga je op een stoel of krukje naast het bedje zitten. Als het bedje al op de laagste stand staat ga je naast het bedje op de grond zitten of liggen zodat je je kindje stimuleert om ook laag te blijven. Als je kindje steeds blijft staan of zitten, ga dan niet steeds je kindje neerleggen. Aai rustig over het matrasje en blijf zeggen: “sssht ga maar lekker slapen”.
- Je mag je kindje door de spijspijptjes van het bedje over het buikje of hoofdje aaien maar probeer dit niet constant te doen zodat je je kindje niet weer een nieuwe slaapassociatie aanleert. Laat je kindje ook niet je hand vasthouden tot hij in slaap is gevallen, omdat hij dan sneller wakker kan worden als je weg gaat en dit ook weer een nieuwe slaap associatie kan worden.
- Je blijft als ouder bij het kindje zitten tot het in slaap is gevallen. Let hierbij op dat je zelf niet op je telefoon zit en rustig en kalm naast je kindje blijft zitten.
- Als je kindje écht hysterisch wordt mag je je kindje even oppakken om te kalmeren. Als je je kindje oppakt ga dan niet wiegen, laat je kindje niet in je armen in slaap vallen en loop er niet mee de kamer uit. Je legt je kindje weer terug in zijn bedje zodra hij iets gekalmeerd is. Anders ga je je kindje aanleren dat als hij maar lang genoeg huilt hij door jullie weer geholpen wordt in slaap

te vallen. Let er ook op of dat het oppakken juist helpt of wellicht te stimulerend is aangezien wij vaak zien dat kindjes na het oppakken nog harder gaan huilen. Je kan er natuurlijk ook voor kiezen om je kindje over de spijlen heen even een knuffel te geven en niet uit bedje te halen. Het uit bed halen is dus echt iets wat je liever niet te vaak doet. Door er te zijn troost je je kindje al en het uit bed halen kan dus een averechts effect hebben.

- Als jullie kindje nadat het in slaap is gevallen weer wakker wordt, geef het dan eerst 3-5 minuten om zelf te proberen weer in slaap te vallen. Het kan zijn dat je kindje eventjes gaat jammeren of huilen. Blijft je kindje huilen, dan ga je er weer naast zitten tot je kindje opnieuw in slaap is gevallen.

Nacht 1, 2 & 3 : ga naast het ledikantje zitten of liggen

Nacht 4, 5 & 6: ga halverwege de kamer zitten of liggen

Nacht 7, 8 & 9: ga in de deuropening zitten of liggen

Nacht 10, 11 & 12: ga in de gang (in het zicht) zitten of liggen

Nacht 13, 14 & 15: ga in de gang (uit het zicht) zitten of liggen. Je kan ook in de aangrenzende kamer gaan zitten waar je kindje je niet kan zien maar wel kan horen. Je kan “ssst” geluiden maken, of “ga maar lekker slapen” zeggen.

Er is een kans dat het slapen van jouw kindje ineens slechter gaat dan voor je aan de coaching begon. Je kindje kan zich namelijk best gaan verzetten tegen deze verandering. Probeer zelf het goede moment te pakken om hiermee aan de slag te gaan en bij voorkeur te beginnen als jullie kindje de eerste 4 dagen bij jullie thuis kan zijn en niet bij de opvang of bij opa en oma. Let er ook op dat jullie bij voorkeur liever niet binnen 3 weken op vakantie gaan, verhuizen of andere grote veranderingen hebben wat de slaap kan verstoren. En heb dus ook vooral geduld en slaap zelf overdag ook bij zodat je 's nachts de gekozen methode consequent kan blijven uitvoeren. Het zal absoluut de moeite waard zijn dat jullie kindje en jullie weer beter zullen slapen.