

'Slaap Lekker'

Over slapen bij baby's en jonge kinderen

Wat is normaal?

Er is niet één juiste manier van slapen. Het belangrijkste is dat het bij het gezin past en het kind zich goed ontwikkelt.

Culturele verschillen

Wereldwijd vind je verschillende slaapgewoontes voor kinderen; van familiebedden in Japan tot buitenslapen in Scandinavië.

Individuele verschillen

Ook is ieder kind anders. Je hebt nu eenmaal vroege vogels en nachtuilen.

Biologische behoeften van baby's

Baby's zijn biologisch geprogrammeerd om nabijheid te zoeken voor veiligheid. Het is daarom niet gek dat je baby enige tijd nodig heeft om te wennen aan alleen slapen in een bedje.

Rol van hormonen

Cortisol (stresshormoon) en melatonine (slaaphormoon) spelen een belangrijke rol bij slaap. Dagelijkse activiteiten en routines hebben invloed op deze hormonen en daarmee ook de slaapkwaliteit.

Onze tips voor thuis

Knuffelen en échte verbinding

- Knuffelen en 1-op-1 aandacht helpen bij het verlagen van cortisol (stresshormoon) en verhogen van oxytocine (gelukshormoon).
- Vermijd schermen voor het slapengaan en geef écht aandacht aan je kind.

Vaste routine voor bedtijd

- Ga voor een vast, kort en duidelijk ritueel voor het slapengaan.
- Deel dit met de kinderopvang, zodat zij hier waar mogelijk rekening mee kunnen houden.

Dag- en nachtritme

- Zorg voor een duidelijk dag- en nachtritme. Start elke dag op ongeveer hetzelfde tijdstip.
- Voldoende tijd buiten en daglicht zijn belangrijk voor een goede slaap.

Samenwerking met kinderopvang

- Overleg met de kinderopvang over slaapritmes en verwachtingen.
- Zorg voor een goede balans in de week, met voldoende tijd om op te laden.

Zelfregulatie en ouderlijke rust

- Jonge kinderen hebben hulp nodig om zichzelf te kalmeren (zelfregulatie).
- Blijf als ouder zelf ontspannen om een kalmerende invloed op je kind te hebben.