

HOE WERKT SLAAP?

VEEL FACTOREN ZIJN VAN INVLOED OP HET SLAPEN VAN JE KINDJE



SLAAPMANIEREN
IN DE OPVANG

DOOR MARLEEN HULST

INHOUDSOPGAVE

| | |
|-----------------------------------|-----------------|
| Wie ben ik | pagina 3 |
| Waarom dit e-book | pagina 4 |
| Alles over slaap | pagina 5, 6 & 7 |
| Jullie kindje gaat naar de opvang | pagina 8 & 9 |
| Het vervolg | pagina 10 |

WIE BEN IK

Marleen Hulst
Kinderslaapcoach en opvangprofessional



PRIVE

Ik ben moeder van twee zoons en woon samen met Reinier en de jongens in Veenendaal. Ik lees graag en mijn motto is een leven lang blijven leren en ontwikkelen. Wandelen in de natuur geeft mij rust en een overvloed aan inspiratie. Van jongs af aan houd ik van sport, naast hardlopen ben ik dol op watersporten en wintersport.

WAAR KOM IK VANDAAN

Na jaren in de tandheelkunde en orthodontie te hebben gewerkt ben ik gastouder geworden. Het werken met kleine kindjes en het allerbeste mogen doen om hen te ondersteunen in hun ontwikkeling geeft mij veel voldoening. In mijn opvang, en die van mijn collega's, zag ik veel slaapproblemen bij de kindjes. Ik voelde dat ik hierin nog beter kon en wilde doen, ik volgde de opleiding tot kinderslaapcoach. Met mijn kennis heb ik mooie veranderingen teweeg kunnen brengen in mijn opvang en ook voor de ouders thuis...



MIJN MISSIE

Daar begon mijn vuurtje te branden! Ik zag hoe slaap verbeterd kan worden, en dat dit ook bij ouders en collega's werkt. Ik ontwikkelde een online cursus voor de opvangprofessional. Van mijn huidige cursisten kreeg ik de vraag of ik ook een aanbod voor ouders heb. Daar werd het idee voor dit e-book geboren. Als we toch allemaal gaan leren hoe slaap werkt en zo het beste doen voor onze jongste generatie? Naast brandjes blussen zelfs slaapproblemen voorkomen? Ik geloof dat dit kan!

HOE WERKT SLAPEN BIJ JOUW KINDJE? ER IS VEEL ONWETENDHEID OVER SLAAP. MIJN MISSIE IS OM ELKE OUDER TE HELPEN AAN KENNIS OVER SLAAP.

Als aanstaande en/of kersverse ouders komt er enorm veel op je af. Een heel spannende en tegelijk mooie tijd. Je moet aan zoveel dingen denken, er moet van alles geregeld worden.

Wanneer jullie kindje geboren is wordt je ondersteund door de verpleegkundigen in het ziekenhuis of de kraamhulp bij jullie thuis. Voor verschillende soorten adviezen zal je ouders, vrienden of het consultatiebureau vragen.

Toen 12 jaar geleden mijn jongste zoon werd geboren heb ik één ding enorm gemist; kennis over slaap. Tot op de dag van vandaag merk ik dat er bij ouders (en opvangprofessionals) veel onwetendheid is over slapen bij baby's en jonge kindjes.

Soms lijkt slapen als vanzelf te gaan maar helaas is veel vaker het tegenovergestelde waar. Je kindje slaapt slecht, doet hazenslaapjes, wordt vroeg wakker en kan niet zelfstandig in slaap vallen.

Is het een fase? Wat moet ik nu doen? Hoe moet dit nou als mijn kindje straks naar de opvang gaat?

Ik ga jullie helpen...

ALLES OVER SLAAP

Stap voor stap neem ik jullie mee, welke factoren zijn van invloed op slaap



SLAAPOMGEVING

De slaapomgeving van jullie kindje is van grote invloed op de slaapkwaliteit. Zorg er voor dat je de kamer heel basic inricht. Een bedje, kast, commode, stoel en zoutlampje bijvoorbeeld. Laat speelgoed niet zichtbaar staan, een muziekmobiel boven het bedje is niet van toegevoegde waarde en werkt activerend. Gebruik geen wit/blauw licht op het kamertje, dit om de aanmaak van melatonine (ons slaaphormoon) niet te verstoren. Is het kamertje goed te verduisteren? Gebruik jij white noise om de omgevingsgeluiden te filteren?

SLAAPRITUEEL

De momenten van slaap zijn goed voorspelbaar te maken door voor elk slaapmoment een slaapritueel te gebruiken. Zo zal jullie kindje gaan herkennen dat het tijd is om te gaan slapen. Hierbij kan je denken aan bijvoorbeeld een slaapzakje aandoen, samen de gordijnen dichtdoen, bij gedimd licht nog even een boekje lezen, dikke knuffel geven, een speentje pakken, white noise aanzetten en in bed leggen. Een vaste zin uitspreken kan ook heel helpend zijn. Door voorspelbaarheid te creëren zorg je voor veiligheid.



DAGSTRUCTUUR

Zoals ik al aangaf bij het vorige punt biedt voorspelbaarheid veiligheid. Zo help jij je kindje enorm door een vaste dagstructuur aan te bieden. Hierbij zorg je voor vaste tijdstippen van eten, spelen en slapen. Je houdt hier rekening met de leeftijd en slaapbehoefte van je kindje op dat moment. Zo zal jouw kindje weten waar het aan toe is, en zo zonder al te veel stress de dag doorkomen en tevreden zijn.



Naast bovenstaande factoren zijn er meer dingen om rekening mee te houden. Hoe meer kennis je hebt hoe beter jij jouw kindje kan ondersteunen rondom zijn slaapmomenten. Zo ga je van stress en onzekerheid naar zelfvertrouwen door opgedane kennis te kunnen toepassen.



SLAAPBEHOEFTE

De slaapbehoefte neemt gaandeweg dat je kindje ouder wordt langzaam af. Waar je vanaf na de geboorte vooral rekening houdt met wakkertijden zal je vervolgens overgaan naar een dagritme met vaste momenten voor slaap. Zo gaat een kindje uiteindelijk terug van 3 dutjes naar nog maar 1 slaapje aan het begin van de middag. Dit slaapje houden de meeste kindjes vol tot ze tussen de 2,5 en 4 jaar zijn. Het aller belangrijkste is om hierin alert te zijn op de signalen die je kindje af geeft.

ONRUSTSTOKERS

Vanaf de geboorte gaat de ontwikkeling van je kindje enorm snel, dit zorgt voor de ene sprong na de andere. Je ziet geregeld een slaapgressie voorbij komen wat het in slaap vallen en doorslapen bemoeilijkt. Het hebben van darmkrampjes, ziekjes zijn en doorkomende tandjes bijvoorbeeld kunnen ook het slapen tijdelijk in de weg staan. Rondom deze onruststokers is het des te belangrijker je kindje voorspelbaarheid te bieden door hetzelfde dagritme en slaapritueel aan te bieden zoals je altijd doet.



ZELFSTANDIG IN SLAAP VALLEN

Wist je dat zelfstandig in slaap vallen een vaardigheid is die elk kindje aangeleerd mag krijgen? Er zijn tal van liefdevolle methodes waarmee jullie je kindje kunnen ondersteunen om deze vaardigheid eigen te maken. Op elke leeftijd kan jouw kindje dit aanleren. Een kindje dat zelfstandig in slaap kan vallen heeft een betere kwaliteit van slaap, dit draagt bij aan de algehele ontwikkeling van het kindje.



De onderwerpen die ik graag onder de aandacht wil brengen verdienen een veel bredere uitleg dan ik nu kan geven in dit e-book. Momenteel ben ik achter de schermen druk bezig om ook voor jullie als ouders een online omgeving te maken.



SLAAPASSOCIATIES

Een slaapassociatie is een 'hulpmiddel' die een kindje nodig heeft om in slaap te kunnen vallen. We maken onderscheid in afhankelijke en onafhankelijke slaapassociaties. Bij afhankelijke slaapassociaties denken we bijvoorbeeld aan in slaap wiegen of aan de borst/fles in slaap vallen, het kindje heeft hier iemand bij nodig. Een onafhankelijke slaapassociatie is bijvoorbeeld white noise.

VEILIGE HECHTING

Voor we kijken naar alle bovenstaande factoren is het belangrijk om na de geboorte de veilige hechting voorop te stellen. Jouw baby dicht bij je houden en elkaar zo goed gaan leren kennen. Signalen oppikken die je kindje afgeeft en hier mee laat merken wat hij/zij nodig heeft. Wanneer jij op deze manier voorziet in de behoefte van je baby zal het weten dat jij er altijd bent wanneer het je nodig heeft.



JOUW KINDJE NAAR DE OPVANG

Je gaat met zwangerschapsverlof, heerlijk om uit te kijken naar zo veel weken tijd thuis. En dan komt uiteindelijk het moment dat jij weer aan het werk mag. Fijn om weer onder je collega's te zijn, iets anders doen dan alleen moeder zijn. Daarentegen kan het je ook benauwen, je mag je kindje nu al een beetje gaan loslaten op de dagen dat jij gaat werken...

JE VERLOF ZIT ER OP EN NU GAAT JULLIE KINDJE NAAR DE OPVANG! HIERONDER DEEL IK TIPS MET JE HOE JULLIE JE HIEROP KUNNEN VOORBEREIDEN.

Het is een heel spannende en grote stap om de zorg voor je kindje uit handen te geven. De opvangprofessional zal er alles aan doen om jouw kindje zich comfortabel te laten voelen. Het is fijn als jij hen verteld in welk ritme jouw kindje op dat moment zit. Zij zullen dit zoveel als mogelijk overnemen om zo allereerst te werken aan het bouwen van een veilige hechting.

Voor jouw kindje is het fijn om bijvoorbeeld zijn slaapzakje van thuis mee te nemen, een vertrouwde geur zorgt voor het veilige gevoel. Daarbij gebruikt jouw kindje misschien een speen en knuffel(doekje), geef deze ook mee naar de opvang.

Voor je kindje is het heel waardevol om het zelfstandig in slaap vallen te gaan oefenen. Wanneer je kindje deze vaardigheid eigen is zal het op de opvang ook gemakkelijker slapen. Juist daar is het inzetten van white noise een fijn middel om de omgevingsgeluiden te filteren.

Gebruiken jullie thuis een bedtijdrutueel dan kan je dit met de opvangprofessionals bespreken, zo kunnen zij jullie kindje op dezelfde manier naar bed brengen. Op de opvang zal je kindje op een andere manier en meer prikkels opdoen dan thuis. Des te belangrijker zijn de wind down (een moment van ontladen) momentjes voor je kleintje. Dit zijn momenten om te ontdoen van prikkels/stress. Baby's zijn nog niet in staat om zelf stress te reduceren en hebben hier een ouder/verzorger voor nodig. Je kan je kindje bij je houden, knuffelen, vertellen wat het heeft gezien en gedaan. Dit moment, voorafgaand aan het slaapritueel, helpt je kindje makkelijker te gaan slapen.

Bespreek bij een intake vooral ook hoe zij omgaan met het inplannen van wenmomenten voor je kindje en jou. Als de mogelijkheid er is zou het fijn zijn als jouw kindje nog in jouw verlos een paar keer mag gaan wennen bij de opvang. Dit geeft de opvangprofessional de mogelijkheid jouw kindje te leren kennen, en jouw kindje maakt zo kleine stapjes richting uiteindelijk een volledige dag bij de opvang.

Bij een eerste wenmoment probeer ik zelf altijd een voedings- en slaapmoment te laten plaatsvinden. Dit kan je achteraf evalueren en finetunen in overleg met de opvangprofessional. Communicatie is key en jij kent je kindje immers het beste.

Handig om even na te vragen is hoe zij omgaan met de overdrachten. Gaat dit mondeling, of gebruiken ze daarvoor misschien een schriftje of app?

Een overdracht is uiterst waardevol voor de opvangprofessional dus schroom niet om 'te veel' te schrijven of vertellen. Jouw kleintje kan immers zelf nog niet goed aangeven wat het nodig heeft. Geef ook aan dat je altijd telefonisch bereikbaar bent om te overleggen.

Voor kleintjes kan de dag bij de opvang veel energie vergen. Ze ervaren meer prikkels en indrukken dan wanneer ze alleen bij jou thuis zijn. Het is voor jouw kindje heel fijn om deze dagen in alle rust thuis met een ochtendritueel te starten en de dag gezamenlijk thuis rustig af te sluiten.

HET VERVOLG

Dankbaar voel ik me dat ik mijn kennis over slaap met jullie heb mogen delen middels dit e-book.

Er valt nog veel meer belangrijke kennis met jullie te delen, die helpend is om het slapen van jullie kindje op de juiste manier te ondersteunen.

Momenteel ben ik achter de schermen hard aan het werk om dit op een toegankelijke manier te gaan vormgeven. Precieze details kan ik nog niet geven maar ik wil al wel delen dat het gaat om een online tool.

Wil je als eerste op de hoogte zijn van mijn nieuwe aanbod?
Stuur me even een email naar:

marleen@slaapmanierenindeopvang.nl

Daarnaast is het altijd mogelijk om persoonlijk advies in te winnen over een slaapvraag die jullie hebben. Ik kijk en denk graag met jullie mee.

Je kan mij volgen via Instagram
[@slaapmanierenindeopvang](https://www.instagram.com/slaapmanierenindeopvang)

en alle informatie en contactgegevens zijn te vinden op
www.slaapmanierenindeopvang.nl

Heb je vragen, bel of mail me gerust
06-30878929
marleen@slaapmanierenindeopvang.nl



Liefs,

Marleen