

# Kinderkwesties



Kind & Gezin  
kind is koning

## SLAAP, KINDJE, SLAAP

### WE SLAPEN ALLEMAAL EEN DERDE VAN ONS LEVEN ...

Je staat er misschien niet bij stil, maar we slapen allemaal zowat een derde van ons leven. Slaap hebben we absoluut nodig. Slapen helpt ons om weer op krachten te komen. Tijdens de slaap verwerken we tal van indrukken en belevenissen van de voorbije dag. Bij baby's en jonge kinderen draagt de slaap bij tot de verdere rijping van het zenuwstelsel. Hoeveel we slapen en hoe we slapen verandert in de loop van onze ontwikkeling en is ook voor iedereen verschillend.

Als ouder heb je een belangrijke taak in verband met het slapen van je kind.

Jij moet er namelijk voor zorgen dat je kind veilig kan slapen én je kan er mee voor zorgen dat je kind goed leert slapen. Deze Kinderkwestie staat eerst stil bij het veilig te slapen leggen van je baby en reikt je daarna een aantal ideeën aan om je kind goed te laten inslapen en doorslapen.

### EEN VEILIGE SLAAPPLEK VOOR JONGE KINDEREN

Gelukkig sta je als ouder niet voortdurend stil bij alle problemen die je kind zouden kunnen overkomen.

Als het over slapen gaat, is het toch belangrijk om er even bij stil te staan en je af te vragen of jouw kind in een veilige slaapomgeving slaapt. Jaarlijks overlijden er in Vlaanderen immers nog kinderen aan wiegendood of verstikking. Heel wat baby's worden in het ziekenhuis behandeld na een val uit bed of wieg.

Hoe kan jij een veilige slaapplek creëren om deze ongelukken te voorkomen?

### Het aanschaffen van een veilige wieg of veilig kinderbed

Of je nu een nieuwe wieg of een nieuw kinderbed koopt, of je neemt een wieg of een bed over van derden of je gaat naar een tweedehandsbeurs, controleer altijd of er voldaan is aan alle veiligheidsvereisten.

Een veilig bed is een spijlenbed met een afstand tussen de spijlen tussen 4,5 en 6,5 cm en heeft bij voorkeur een rasterbodem of lattenbodem. Vermijd fopspeenkettingen, pluchen

dieren, een ondoorlaatbaar zeiltje over de matras en zacht of afsluitend beddengoed zoals bedrandbeschermers. Riem je kind niet vast in bed en verwijder kussens tot de leeftijd van 2 jaar. Hang een hemeltje of een mobile buiten bereik van grijpprage handjes, zodat je kind het niet los kan trekken. Hou huisdieren op een veilige afstand van de slaapplek.

Een reisbed, kampeerbed of weekendbed is een noodoplossing en kan nooit een veilig kinderbed of een veilige wieg vervangen. Ook een waterbed of een hangmat is geen veilige slaapplek voor een baby.

Op de website van Kind en Gezin [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) vind je onder de rubriek Veiligheid informatie over veilig kindermeeubilair en veilige vervoersmiddelen.

Voor elk product is er een checklist waarmee je kan nagaan of een bedje, een autostoeltje, enz. voldoet aan alle veiligheidsnormen en -vereisten.

### Vier wakkere tips om wiegendood te voorkomen

Er sterven in Vlaanderen elk jaar nog tientallen kinderen door wiegendood. Dit is een plotseling en onverwacht overlijden van een kind dat ogenschijnlijk gezond was of toch niet duidelijk ziek was en bij wie geen lichamelijke afwijking kan worden vastgesteld die het overlijden zou kunnen verklaren. Een precieze oorzaak of aanleiding van wiegendood is nog altijd niet bekend, maar ervaring en onderzoek tonen aan dat er een verband bestaat tussen wiegendood en een aantal te mijden omgevingsfactoren.

Om het risico op wiegendood zo klein mogelijk te maken, kan je als ouder het best rekening houden met de volgende aandachtspunten.

Je kan altijd bij de regioverpleegkundige of de arts terecht voor meer informatie.

#### 1. Leg je baby altijd op de rug te slapen

De rugligging is de veiligste slaaphouding: je kind ligt zo met het gezicht vrij.

In buikligging slaapt je kind misschien rustiger, maar bestaat er een aangetoond verhoogd risico op wiegendood. Ook in zijligging blijft dit risico bestaan. Je baby kan immers al vanaf de eerste levensweken naar zijn buik kan-



telen. Enkel op doktersadvies kan een andere houding dan de rugligging aangeraden worden.

Vergeet niet om je baby wel op de buik te leggen om te spelen en rond te kijken als hij wakker is! Zo kan hij goed zijn arm-, nek- en rugspieren oefenen.

Het gebruik van een slaapzak is zeker vanaf 3 maanden aangewezen. Zo verkleint de kans dat je kind zich op zijn buik zal draaien. Een slaapzak helpt te voorkomen dat je baby zichzelf in de onveilige buikligging rolt. De piekleeftijd van wiegendood ligt juist in deze periode.

Het vastmaken van het kind aan de matras om te beletten dat het zich in buikligging zou kantelen, wordt niet aangehouden, omdat dit ook niet veilig is. Een kind kan immers in elk bevestigingssysteem verstrikt raken.

## 2. Hou de temperatuur in de gaten

Je baby is erg gevoelig voor kou en warmte. Hij mag het niet te koud hebben en zeker niet te warm: jij zal hem hierbij moeten helpen!

- Kleed je kind niet te warm aan. Hou rekening met de binnentemperatuur, ook al vriest het buiten!
- Dek het niet te warm toe. Laat je baby slapen met een deken en een laken en maak het bedje stevig en kort op, voetjes tegen het voeteneind. Of gebruik een dunne slaapzak met een ritssluiting en aangepast aan de leeftijd van je kind. Gebruik geen dekbed, geen bedrandbeschermers en geen hemelbed totdat je kind 1 jaar is. Deze zaken kunnen het voor het kind veel te warm maken. Ook kan het te gemakkelijk onder of in het beddengoed vastraken.
- Pas de kamertemperatuur aan. De eerste acht weken tussen 18 en 20 °C. Daarna is 18 °C ideaal. Probeer ook om de slaapruijme van je kind geregeld te verluchten.
- Leg nooit een elektrische deken of een kersenpitkussentje in het bedje terwijl je baby erin ligt. Die geven te veel warmte af, zodat je kind zijn eigen temperatuur niet meer kan regelen.
- In de auto kan het warm worden, ook in de winter. Hou de temperatuur altijd in de gaten.

## 3. Mijd het roken en het passief roken

Zorg dat er niet gerookt wordt op de plekken waar je baby verblijft en slaapt. Passief roken is voor je baby erg gevaarlijk. Er is niet alleen een verhoogd risico op wiegendood, maar je kind loopt ook het risico vlugger last te hebben van verkoudheden, bronchitis en oorontstekingen. Bovendien is de kans groter dat hij astma ontwikkelt. Hoe moeilijk het soms ook is, probeer toch aan je familie, vrienden en andere bezoekers te vragen om niet te roken in het bijzijn van je kind.

## 4. Zorg voor nabijheid

Hou je kind overdag bij jou in de woonkamer en 's nachts indien mogelijk, tot 6 maanden zo dicht mogelijk naast jouw eigen bed, maar ook niet in bed bij de volwassenen. Controleer na een hevige huilbui hoe je kind in slaap is gevallen. Ga stilletjes kijken, zonder het wakker te maken.

## WAKKER ZIJN OVERDAG EN SLAPEN 'S NACHTS: EEN STAP IN DE ONTWIKKELING

Het slaappatroon van kinderen verandert tijdens hun groei en ontwikkeling. Een pasgeboren baby maakt niet altijd uit zichzelf een onderscheid tussen de dag en de nacht. Een kind moet dat leren. Dit leerproces gaat hand in hand met de rijping van het zenuwstelsel en verloopt geleidelijk.

Pasgeborenen slapen het grootste deel van de dag. Slaap- en waakperiodes zijn nogal gelijk verdeeld over 24 uur. Baby's van een 6-tal weken kunnen soms al 6 uur aan één stuk doorslapen. Geleidelijk aan worden baby's nog maar 2 tot 3 keer kort wakker 's nachts voor de voeding.

Baby's van 3 maanden zijn meer wakker overdag en slapen meestal een langere periode door 's nachts. Vóór de leeftijd van 4 maanden kunnen we meestal nog niet echt spreken van een duidelijk dag-en-nachtritme. Meer dan de helft van de kinderen van 6 maanden slaapt 's nachts 6 à 8 uur aan één stuk. Bedenk wel dat het om gemiddelden gaat. Voor jouw kind kan de situatie helemaal anders zijn!

## WAKKER ZIJN OVERDAG EN SLAPEN 'S NACHTS: EEN HANDJE HELPEN

Sommige kinderen hebben het moeilijk om te komen tot een ritme van vooral wakker zijn overdag en vooral slapen 's nachts. Waarmee kan dat te maken hebben? Elk kind ontwikkelt zich in een ander tempo. Voor jouw kindje kan het gewoon langer duren voordat het dit ritme te pakken heeft. Of het kan zijn dat het uit zijn omgeving nog niet voldoende signalen krijgt die wijzen op 'dag' of 'nacht'. Als je baby in staat is om langere periodes aan één stuk te slapen, kan je hem ook leren dat er wel degelijk een verschil is tussen de dag en de nacht.

Het kan helpen om je kind overdag op een andere plaats te slapen te leggen dan 's nachts. In een wiegje in de woonkamer hoort je kind allerlei geluiden in huis: de radio staat aan, papa zingt, de postbode belt aan, andere kinderen spelen, er wordt gelachen aan tafel, enz. 's Nachts in de slaapkamer van de ouders of in een eigen kamertje is het heel wat rustiger en donkerder. Zo zorg je overdag en 's nachts voor een heel andere sfeer.

Ook heel jonge baby's kan je al vertrouwd maken met een slaapritueelje op hun maat: badje geven, rustig praten, wiegelielje, pyjama aandoen, gordijnen dichttrekken, muziekje opzetten, enz. Op die manier kan je met je kind de overgang maken van de dag naar de nacht.

Je kan ook proberen de nachtvoedingen rustig te laten verlopen: zorgen dat je kindje snel zijn voeding krijgt (niet te lang laten wenen), de voeding zo kort mogelijk houden en zorgen voor gedempt licht. Mama of papa moeten 's nachts niet huppelend en vrolijk door het huis lopen: laat dat maar voor overdag.



## NAAR BED, NAAR BED: OVER INSLAPEN

Sommige kinderen maken er nooit een probleem van om te gaan slapen, andere wenen vanaf het moment dat ze de slaapkamerdeur in het oog krijgen.

Niet alleen het temperament van je kind, maar ook jouw aanpak en de omgeving spelen hierbij een rol.

### Belangrijke ontwikkelingsstappen

Als je kind vanaf ongeveer 8 maanden scheidingsangst begint te vertonen, kan dit ook zijn effect hebben op zijn slaappatroon. Inslapen wordt dan moeilijker. Vaak helpt het als je nog wat in de buurt blijft rommelen, zodat je kind hoort dat je nog in de buurt, maar toch een beetje op een afstand bent.

Een peuter, die volop zijn eigen persoontje en zijn eigen willetje aan het ontdekken is, kan plots niet meer willen gaan slapen.

Oudere peuters en kleuters krijgen vaak last van hun fantasie. Een wapperend gordijn wordt al snel een draak en gegaarandeerd zitten er leeuwen onder hun bedje. Het is dan belangrijk om als ouder te weten dat je kind écht nog geen onderscheid kan maken tussen realiteit en fantasie. Je zal als ouder de gulden middenweg moeten zoeken tussen de angsten van je kind weglachen en midden in de nacht mee op drakenjacht gaan!

### Hoe kan jij je kind helpen om goed te leren inslapen?

Als je je baby geregeld wakker in zijn bedje legt, leer je hem om zelf en alleen in te slapen.

Zelf kunnen inslapen heeft met zelfvertrouwen te maken. Kinderen (én ouders) moeten erin geloven dat ze zonder al te veel hulp kunnen inslapen.

Als je je kind ook overdag leert om af en toe alleen bezig te zijn, geef je het meer kansen om op zichzelf te leren vertrouwen. Goed slapen begint dus vaak al overdag!

Het slaapritueelje, opgebouwd als baby, zal ook je peuter helpen om de overgang van de dag naar de nacht te maken. Voor je eraan begint, kan je je peuter het best laten weten dat bedtijd er bijna aankomt. Een kind dat zonder waarschuwing plots van zijn autootjes wordt meegenomen naar de badkamer, zal niet veel zin hebben in slapen!

Als je kind weet dat al zijn treuzeltechnieken (nog wat drinken, even plassen, nog een extra zoen, de poes even aaien, ...) geen effect hebben op het uur van slapengaan, zal het na een tijdje wel ophouden er nog meer te verzinnen.

### En de omgeving?

Ook de slaapomgeving heeft haar effect en is in elk gezin anders. Een rustige plaats om te slapen, slapen in jouw slaapkamer, alleen slapen, bij broer of zus op de kamer, in een erg donkere kamer, de deur op een kier, een nachtlampje, licht aan op de gang, een slaapmuziekje, ...

Het is misschien niet slecht om zelf eens na te gaan welke omgeving het beste past bij jouw kind en in jullie gezin.

## DAAR IS IE WEER: OVER DOORSLAPEN

Zoals hierboven al vermeld, weet je niet vooraf wanneer jouw kind zal doorslapen.

Tot 6 maanden worden veel baby's nog wakker voor een nachtvoeding. Niet allemaal leren ze vanzelf door te slapen, en heel wat kinderen zal je een handje moeten helpen om te leren doorslapen zonder nachtvoeding.

Het is goed om te weten dat elk kind (én elke volwassene) 's nachts verschillende keren wakker wordt. Het slaappatroon is zo opgebouwd dat de verschillende slaapfasen elkaar opvolgen en in elkaar overgaan. Dat maakt dat jonge baby's om de 30 à 45 minuten (dus vaak) wakker worden en daarbij wat onrustig kunnen zijn, met de ogen open liggen, zachtjes beginnen te wenen, maar daarna opnieuw inslapen. Dit is normaal. Het is belangrijk om je kind daarin niet te storen en het aan te leren alleen weer in te slapen, zonder jouw tussenkomst. Meestal zal een kind zich eens omdraaien, wat harder op zijn fopspeen zuigen, eens kreunen, om dan weer rustig verder te slapen.

Probeer om niet bij de eerste zucht aan het bedje van je kind te staan. Hierdoor maak je het vermoedelijk echt wakker en zal je kind jou na een tijdje nodig hebben om weer in slaap te raken.

Doorslapen heeft dus eigenlijk te maken met het weer kunnen inslapen.

### Belangrijke ontwikkelingsstappen

Als een kind 12 maanden is, verandert zijn slaappatroon: het begint meer te lijken op het slaappatroon van een volwassene. Hierdoor worden kinderen wel tot 4 à 5 keer wakker op een nacht. Hun slaaperiodes worden langer, maar de opeenvolging van de verschillende slaapstadia blijft.

Een peuter in zijn koppigheidsfase kan moeilijkheden hebben met doorslapen. En ook de fantasie van een kleuter kan ervoor zorgen dat hij niet meer opnieuw in slaap raakt.

Een kind dat overdag veel te verwerken krijgt, kan ook vaker wakker worden 's nachts. Een verjaardagsfeestje, ruzies, een broertje erbij, ... je zou voor minder slecht slapen!

### Hoe kan jij je kind helpen om goed te leren doorslapen?

Hier gelden eigenlijk dezelfde raadgevingen als voor het inslapen.

Wees je ervan bewust dat jouw reactie op het slechte slapen een groot effect heeft. Door bijvoorbeeld veel aandacht te geven aan een peuter die midden in de nacht uit zijn bed wil (door te roepen, door er honderd keer naartoe te gaan, door hem in jouw bed te nemen, enz.), zal je hem wel weer in slaap krijgen. Het neveneffect is echter dat je kind niet meer zelf weer in slaap raakt en jou blijvend nodig zal hebben.



## **SLAAP, OUDER, SLAAP!**

Zolang hun kind niet doorslaapt, is dat voor de meeste ouders een vermoeiende periode.

Probeer voor jezelf als ouder toch voldoende rust te vinden! Een uitgeslapen ouder kan beter tegen een huilend kind dan een oververmoeide.

Als je voelt dat je als ouder zo moe bent dat je zelfs overdag niet meer van je kind kan genieten, is er wellicht toch een probleem.

Lees dan zeker de Kinderkwesties over slaapproblemen en praat erover met je regioverpleegkundige of gezinsondersteuner!

Ook op het spreekuur opvoedingsondersteuning van Kind en Gezin kan je terecht met al jouw vragen over slapen.

### **WIL JE MEER INFORMATIE?**

Neem dan contact op met Kind en Gezin.

Het telefoonnummer vind je in het gezondheidsboekje van je kind.

### **Kind en Gezin**

Hallepoortkaan 27

1060 Brussel

02 533 12 11

e-mail: [info@kindengezin.be](mailto:info@kindengezin.be)

[www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)