

ELKE DAG EEN DUTJE DOEN, IK ZOU ER METEEN VOOR TEKENEN!

Mijn allereerste belangrijke boodschap die ik met jou wil delen:

Het draait (bijna) nooit om slaap op zich.

Er zijn zoveel factoren die slaap beïnvloeden, dat je je blind kan staren op gedrag, slaap zal niet verbeteren als die factoren niet veranderen.

In de verschillende posts vind je veel van deze factoren terug, zodat de puzzelstukjes stilletjes aan op z'n plaats vallen.

But for now: laat even alles los en duik in deze blogpost!

Omgaan met weinig slaap is in onze maatschappij niet evident. Er wordt al snel van je verwacht dat je terug meedraait in het 'gewone' leven, terwijl dat van jou sinds enige tijd helemaal veranderd is!

Ik zeg je met mijn hand op het hart: je bent niet alleen. Als je 's nachts wakker bent met jouw kind, zijn er ontelbare ouders samen met jou op zoek naar de beste manier om dit hele vraagstuk: hoe krijgen we meer slaap? - of bij uitbreiding: *hoe tackelen we dit ouderschap* op te lossen.

Vandaag wil ik wat dieper duiken in een onderwerp dat voor velen de dag bepaalt: **dutjes**. Zalig als ze vlot lopen, hels als het moeilijk is.

Er valt zoveel te zeggen over dutjes! Ik ga hier zeker niet alles kunnen coveren, maar geef wel graag een handig overzicht mee. Klaar voor een stukje informatie?

Allereerst: er is geen juist of fout! Er zijn gemiddeldes, tips & tricks, handige handvaten en leidraden. Elk kind heeft z'n eigen hoeveelheid slaap nodig. Ze komen jammer genoeg niet met een handleiding, die monstertjes - euh liefste schatten - van ons.



In de eerste levensjaren liggen die gemiddeldes vrij ver uit elkaar. Hieronder geef ik je een idee van de hoeveelheid slaap een kind nodig heeft per 24 uur (dus dutjes en nacht samen):

0 – 4 maanden: Heel variabel, geen gemiddeldes weergegeven

4 – 12 maand: 12 – 16 uur

1 – 2 jaar: 11 – 14 uur

3 – 5 jaar: 10 – 13 uur

(bron: AAP, American Association of Pediatrics)

Met vier uur verschil in slaapnood op 24 uur, je kan je voorstellen dat een dag er voor elk kind helemaal anders uitziet.

Ten tweede: de locatie waar jouw kind een dutje doet, speelt weinig rol. Slaapt jouw kind best in zijn/haar eigen bedje, in het donker? Perfect. Slaapt jouw kind in de draagzak, in de buggy, in jouw armen in de zetel, onderweg in de auto, bij jou in bed of nog op een andere plaats?

EVEN GOED!

Het is belangrijk te zorgen dat het veilig is (dat je zelf niet in slaap valt, of een veilige slaappleaats voor jullie beiden voorziet, dat je jouw kind niet alleen in de auto achterlaat, dat het niet te warm of te koud krijgt), maar verder vertel ik je graag: slapen is slapen. Waar dit precies gebeurt, heeft geen invloed op de kwaliteit van het dutje.

En ten derde: ook de duur van een dutje hoeft niet bij elk kind hetzelfde te zijn. Het ene kind is helemaal tevreden met korte dutjes van 30 – 45 minuten, het andere doet er liefst van 2 uur of langer. Als je merkt dat jouw kind na een kort dutje nog heel vermoeid wakker wordt, mag je zeker helpen hier nog een cyclus aan te breien! Eens een kind klaar is om langere dutjes te doen, zal het dit ook doen, helemaal zelf.

Als vierde stap overloop ik graag met jou nog eens de verwachtingen van dutjes per leeftijd:

Dutjes tussen 0 en 6 maanden: de eerste 6 levensmaanden van jouw kind hebben dutjes vaak nog geen voorspelbaarheid of structuur.



Slapen en wakker zijn wisselen elkaar af in een slaap-waak ritme. In deze maanden vormt het brein van jouw kind geleidelijk aan meer gestructureerde slaapcycli, maakt slaapdruk stilletjes aan z'n intrede en lijken de biologie van slapen meer en meer op die van een volwassene (maar toch ook nog lang niet ;-)). Heel normaal dus als je in deze periode nog geen schema terug kan vinden! De grootste verandering vindt plaats tijdens de fameuze 4-maandensprong.

Gemiddeld gaan baby's tussen 8 à 10 maanden over naar 2 dutjes op een dag. Terug belangrijk hier: dit is een gemiddelde leeftijd. Sommige kinderen doen dit reeds vroeger, anderen doen nog 3 (of meer) dutjes als de eerste verjaardag er al aankomt. Rond deze leeftijd merken we vaak ook dat dutjes iets kunnen verlengen (bij baby's die altijd korte dutjes deden) en dat de dag iets voorspelbaarder wordt. Dit is daarentegen zeker niet iets waar je naar MOET streven. Werken dutjes die passen in jullie dag, die er telkens weer wat anders uitziet, het best voor jullie gezin? Of vinden jullie het meeste rust bij een vaste structuur met dutjes thuis in bed?

Beiden even goed!

Een volgende grote verandering ligt tussen 14 en 18 maanden: in die periode gaan veel kindjes over naar 1 dutje op een dag. Tijdens zo'n overgangperiode is slaap vaak (nog) wat warriger dan anders. Sommige dagen zijn er 2 dutjes, andere 1. Merk je dat bedtijd veel verlaat bij twee dutjes? Maak eventueel een powernap van dat eerste dutje. Zo blijft er ruimte voor de tweede dut én is de lange ochtend toch nog even overbrugd. Vind je die late bedtijd niet storend? Dan hou je dit ritme gewoon even aan.

Je merkt dat een dutje overbodig wordt als:

- In slaap vallen steeds moeilijker gaat
- Een volgend dutje niet meer lukt
- Bedtijd 's avonds steeds later wordt
- Jouw kind helemaal geen vermoeidheidssignalen meer vertoont op het normale dutjes uur.

Dit geldt op elke leeftijd!



Het laatste dutje valt weg tussen de leeftijd van 2,5 en 4 jaar. Een heel brede leeftijdsrange, dat besef ik! Sommige kinderen stoppen met een dutje bij de schoolstart, andere slapen daar nog een lange tijd verder. Ook stoppen veel kindjes met gestructureerde dutjes doen, maar vallen ze wel telkens in slaap als je met de auto op stap gaat. Of een fase van af en toe een dutje kan aanbreken. Vaak vallen kindjes hierbij sneller in slaap 's avonds, maar zijn de nachten terug iets meer gebroken.

Mijn boodschap om deze post te eindigen: durf gerust te experimenteren met slaap en jouw kind te volgen! Je doet niets mis met proberen, zal jouw kind niet 'verpesten' of het slapen onnodig moeilijker maken!

En als je twijfelt: er is hulp voorhanden die met jou mee kan denken in je zoektocht.

Komen er bij het lezen alleen maar meer vragen bij je op? Twijfel niet me terug contacteren :-).

Heel veel courage (en warmte en een hart onder de riem),

Anneleen

