

WAKKERTIJDEN, WAT MOET JE ER MEE AANVANGEN?

Ik val meteen met de deur in huis: ik wil je alles vertellen over wakkertijden.

Er zijn twee mythes die ik wil ontkrachten:

- 1. Wakkertijden gelden voor elk kind**
- 2. Er zijn vaste uren waarop kinderen moeten slapen**

HEEL belangrijk om te weten over wakkertijden: het is een RICHTLIJN.

Wakkertijden zijn niet wetenschappelijk vastgelegd. Het zijn cijfers opgebouwd uit ervaringen. Wat wel wetenschappelijk bepaald is, is het aantal uren slaap dat een kind nodig heeft. (Wil je die nog eens bekijken, lees dan eens de post over dutjes.)

Als jouw kind duidelijk aangeeft wanneer het moe is, dan hoef je helemaal geen rekening te houden met wakkertijden.

Dit zijn veelvoorkomende vermoeidheidssignalen: van je wegstijven tijdens het spelen, in de oogjes wrijven, aan de haren trekken, aan de oren prutsen, geeuwen, extra willen knuffelen of dicht bij je zijn, tutje vragen (of duimen of op de handjes zuigen), drukker worden, hangerig zijn.

Er zijn signalen die je makkelijk opvangt, er zijn er die iets subtieler zijn. Probeer jouw kind goed te observeren en te leren kennen, zo ontdek je wat zijn of haar signalen zijn. Geeuwen of hangerig worden kan al een laat signaal zijn, waar wegstijven of wat extra nabijheid vragen een vroeg signaal is. Experimenteer gerust met het juiste moment om je kind te slapen te leggen! In principe duurt in slaap vallen ongeveer 15 – 30 minuten. Is dit veel langer? Dan was de timing niet helemaal afgestemd op jouw kind en kan je volgende keer wat vroeger of later proberen.



Soms kan je de slaapsignalen heel moeilijk onderscheiden. Dan kan het handig zijn enige richtlijn per leeftijd te hebben hoelang een kind kan wakker zijn.

Ik herhaal graag nog eens: pin je hierop niet vast, wakkertijden veranderen ook nog eens snel tijdens het opgroeien!

Hier komen ze:

0 – 2 maanden: 45 – 60 minuten

2 – 3 maanden: 60 – 90 minuten

3 – 4 maanden: 90 – 120 minuten

5 – 6 maanden: 1,5 – 2,5 uur

7 maanden: 1,5 – 2uur45min

8 maanden: 2 – 3 uur

9 maanden: 2,5 – 3,5 uur

10 – 12 maanden: 2,5 – 4 uur

12 – 15 maanden: 3 – 4,5 uur

15 – 24 maanden: 4 – 5 uur

Scande je snel even naar de leeftijd van jouw kind en jullie huidige 'schema'?

Komt dit overeen met deze lijst? Fijn ;-)

Komt het helemaal niet overeen? Geen zorgen, niet elk kind hoeft deze richtlijn te volgen!

In sommige boeken lees je dat kinderen op 'vaste uren moeten slapen'. Een dutje tussen 9 en 10, een dutje tussen 12 en 14 uur en bedtijd van 19 – 7. Dit zouden de uren zijn waar op een kind 'makkelijkst' in slaap valt en de slaapdruk het hoogst is.

Met alle info die ik hier mee geef, met de kennis over hoe uniek slaap per kind is, hoop ik dat je deze regel dan ook volledig in de vuilbak kan gooien! Net als wisselende dutjes overdag, is een nacht van 12 uur voor veel kinderen te lang (en voor sommige te kort).



Twee belangrijke conclusies:

1. Wakkertijden zijn een richtlijn, geen vaste waarde! Als jouw kind helemaal andere tijden wakker is (en hier tevreden mee is), is dit helemaal ok!
2. Elk kind kan verschillende slaapuren hebben, een kind kan de klok niet lezen ;-). Er zijn geen vaste uren voor dutjes op een dag.

In mijn visie rond slaap zijn geen 'vaste regels' van tel. De slaapomgeving, slaapuren, de structuur, die jouw gezin aanhoudt, het kan allemaal afgestemd worden op JULLIE!

Twijfel dus niet of je goed bezig bent omdat jouw kind niet slaapt volgens 'de boekjes', slaap komt in vele vormen en maten.

Liefs!

Anneleen

