



Ahhhh
aaaaah
aaaahhhh

Hzzzz
zzzzzz
zzzzzz

Ahhhh
aaaaah
aaaahhhh

Hzzzz
zzzzzz
zzzzzz

Hzzzz
zzzzzz
zzzzzz

Ahhhh
aaaaah
aaaahhhh

Hzzzz
zzzzzz
zzzzzz

Ahhhh
aaaaah
aaaahhhh

Hzzzz
zzzzzz
zzzzzz

Hzzzz
zzzzzz
zzzzzz



HET GAAP EN SLAAPBOEK

dit boek is van:

HET GAAP EN SLAAP BOEK

•
het
aller-vermoeiendste
leren slapen boek

Copyright ©2011 by Difrax bv, Bilthoven, Holland

Idee en tekst: Vivienne van Eijkelenborg,
directeur Difrax
Tekst: Dr. M.G. Smits
Prof. dr. R. Didden
Illustraties en tekst: Inge Nouws
Coördinatie Difrax: Caroline van Eijkelenborg
Ondersteunende
redactie: Marieke Streefkerk
Opmaak: 124 Design, Amsterdam
Druk: Kapsenberg van Waesberge,
Rotterdam

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook, zonder vooraf gaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende.

ISBN: 978-90-8715-025-9

Vivienne van Eijkelenborg
Inge Nouws
Dr. M.G. Smits
Prof. dr. R. Didden

Beste ouder,

Uwilt het beste voor uw kind en wij willen u daarbij graag helpen. Vandaar dat Difrax al ruim 40 jaar veilige en door-dachte baby- en kinderartikelen in haar assortiment heeft. In hun eerste levensjaren maken kinderen grote stappen in hun ontwikkeling. Zo leren ze niet alleen staan en eten en drinken, maar ook goed alleen slapen. Bij de een gaat dit vanzelf goed, bij de ander is dit een dagelijks terugkomende strijd. Dit boek biedt u ondersteuning, zodat het leren genieten van een heerlijke nachtrust een leuke ervaring en een ontdekkingsreis wordt voor uw kind!

Slapen is buitengewoon belangrijk voor een kind. Het helpt het kind uitrusten, ervaringen verwerken en energie opdoen voor de volgende dag. Voor dit boek hebben we Prof. dr. Robert Diddens en dr. Marcel Smits bereid gevonden hun kennis en expertise op dit gebied met ons te delen. Het boek bestaat uit twee delen. Een deel is speciaal voor u en bevat achtergrondinformatie en tips. Het andere deel is voor u en uw kind samen. Dat is bedoeld om het onderwerp slapen bespreekbaar te maken met uw kind. Met de avonturen van Kaat & Ko krijgt uw kind in de vorm van vrolijke voorleesverhaaltjes talloze voorbeelden die naadloos aansluiten op zijn of haar eigen ervaringen. Ze behandelen thema's als bang zijn, uitstelgedrag en doorslapen. De verhaaltjes worden aange-

vuld met leuke spelletjes en doe-opdrachten van Suzie de Slaapfee, maar het echte doel is natuurlijk dat uw kind een heuse superslaaper wordt.

De twee kalenders spelen ook een belangrijke rol in het programma. De Goed Inslap kalender helpt om kinderen sneller en probleemloos naar bed te laten gaan. De Goed Doorslapen Kalender zorgt dat uw kind weet wanneer het wel en niet uit bed mag komen. Door goed in- én door te slapen verdient uw kind stickers die op de kalenders geplakt kunnen worden. Met de stickers wordt het kind op een vrolijke manier beloond. Zo leert het op een ongedwongen en prettige manier wat de beste manier is om goed en zorgeloos uit te rusten.

Dit boek is een hulpmiddel om uw kind beter te leren slapen. U kunt het gebruiken als leidraad, maar uw eigen inzicht en intuïtie zijn net zo belangrijk. Elk kind is uniek en u kent uw eigen kind het best. Het is weliswaar belangrijk dat alle elementen uit het boek aan bod komen, maar u bepaalt het tempo waarin dat gebeurt. Het ritueel van instoppen, voorlezen, knuffelen en heerlijk slapen moet een feestje voor iedereen worden.

Ten slotte wil ik Prof. Dr. Robert Didden en dr. Marcel Smits nog van harte bedanken voor hun bijdrage aan dit boek. Dankzij hun inzichten zijn wij in staat geweest om een nog beter en inspirerder product te maken. Ik ben bijzonder trots op onze samenwerking en het eindresultaat.


Als Difraxdirecteur en als Suzie de Slaapfee zie ik uw reacties, ervaringen en suggesties heel graag via de Difrax website tegemoet: rubriek contact; vertel het Suzie de Slaapfee.

Vivienne van Eijkelenborg
Suzie de Slaapfee
Directeur Difrax

www.difrax.com



Gapen en slapen met..... Suzie de Slaapfee!



Gaap, gaap,
gaap, gaap,
gaap!

Hé, hallo lieve
slaapkop,

Welkom in het Gaap en Slaap boek.
Ik ben Suzie, jouw slaapfee en ik ga
je helpen een superslaper
te worden.

Want
slapen moet!

Slimme slapers
hebben meer energie om overdag
lekker te spelen.

En iedereen kan een
superslaper
worden!

Blader snel verder en beleef de
slaapavonturen van Kaat en Ko.
Ga op monsterjacht en doe de
andere leuke spelletjes in het boek!



Lees mee met Kaat & Ko



Ga mee op monsterjacht



Geef een super pyjamafeest



Slaap, slaap,
slaap,
slaap, slaap

1 Kaat heeft een groot.....bed!

VEEEEEEL
te groot!

Hmmm...
Lekker
zacht!

Nou dit matje
slaapt ook best
lekker hoor!

Dit is Kaat en Kaat is drie, bijna vier. Ze woont in een gezellig huis met haar vader, moeder en de poes. Ze heeft een vriendje, en niet zo maar één. Nee Ko is de allerbeste vriend die je maar kunt dromen. Kaat plast al op de grote wc, ze heeft een fiets met grote wielen, en ze heeft een **groot bed**. Het is het mooiste bed van de hele wereld. Dat vindt iedereen, behalve Kaat! 'Ik vind mijn bed stom, veel te groot en lelijk!' roept Kaat als het tijd is om te gaan slapen. Dus als mamma 's avonds het licht uitdoet, verdwijnt Kaat stiekem met haar kussen en haar deken onder haar bed. Want daar is het knus en gezellig.



1 De Gaap en Slaap.....kalender



In dit boek kan je weer stickers verdienen die je op het bed kunt plakken om zo een mooie deken te maken. Is je dat helemaal gelukt? Dan ben jij een

superslaper

en mag je een pyjamafeestje geven!

Voor goed inslapen mag je een lapje van de deken plakken op bed 1. En slaap je de hele nacht door, dan mag je ook een lapje plakken op bed 2! Spaar je de beide bedden vol, dan ben jij

de beste slaapkop

van iedereen!

Bed 1

Bed 2

2 Kaat is geen meisje, maar.....een muisje!



'Joehoe' roept Ko. 'Eens kijken of ik het plafond kan aanraken.' Hij springt op het bed van Kaat. Hij is net te klein. 'He jammer,' kreunt Ko en hij valt op zijn billen op het matras. Kaat probeert het ook. Nee, ook niet. Puffend ploft ze neer naast Ko, die met zijn hoofd over de rand van het bed hangt. 'Vleermuizen slapen ondersteboven!' roept hij.

tok, tok, tok,
tok, tok.....

'Lijkt me niks,' antwoordt Kaat. Ze klimt op de rand van haar bed. 'Kijk! Kippen slapen op een stok, tok tok tok!' roept Kaat terwijl ze met haar armen flappert. 'Hmmm, en mensen slapen in een bed.' Ko legt snurkend zijn hoofd op het kussen. 'Grrrr. Psssh.' Dan is het stil. 'Kaat waar ben je?' vraagt Ko. Hij hoort een geluidje. Maar waar komt het vandaan? Voorzichtig tilt hij de deken op en ziet twee grote ogen in het donker. 'Boe!' roept Kaat. 'Dit is mijn bed.' Ko moet lachen. 'Dag muisje,' zegt hij. 'Ik ben geen muisje,' roept Kaat. 'Ik ben een meisje.' 'Nee hoor,' roept Ko. 'Jij slaapt toch in een halletje? Dan ben je geen meisje, maar een muisje.'

Piep, Piep,
Piep, Piep,
Piep

Sorry,
weet iemand
hoe ik op de
Noordpool
kom?



2 Wie

slaapt in

welk.....

bed?



Mensen slapen in een bed. Kippen op een stok en vleermuizen slapen ondersteboven.



En wist je dat feeën ook het liefst in een lekker warm bed slapen? Poezen, honden, vogeltjes: iedereen slaapt. En iedereen slaapt op zijn eigen manier. Op de pagina hiernaast zie je allemaal verschillende dieren en ook evenveel verschillende bedden. Welk bed hoort nu bij welk dier? Enne... waar slaap jij het allerliefst? Bij papa en mamma? Of onder je bed, net zoals Kaat?



3 Poezenbedtijd.....!



'Kom Kaat! Uitskleden,' roept mamma. 'Het is bedtijd!' 'Nee!' roept Kaat. Ze zit met poes op de bank. Poes ligt lekker op haar schoot te slapen. 'Waarom niet?' vraagt mamma. 'Het is nog licht buiten,' zegt Kaat. 'Je gaat toch pas slapen als het donker is?' Mamma trekt lachend de gordijnen dicht. 'Zo, nu is het donker,' zegt ze en ze pakt Kaat's hand. 'Nee,' zegt Kaat. 'Ik ga niet.' Mamma kijkt Kaat boos aan. 'Ik ben echt nog niet klaar met televisiekijken,' zegt Kaat. Met een druk op de knop zet mamma de tv uit. 'Zo nu wel,' zegt ze. Kaat blijft zitten. 'Kom nou,' zegt mamma ongeduldig.



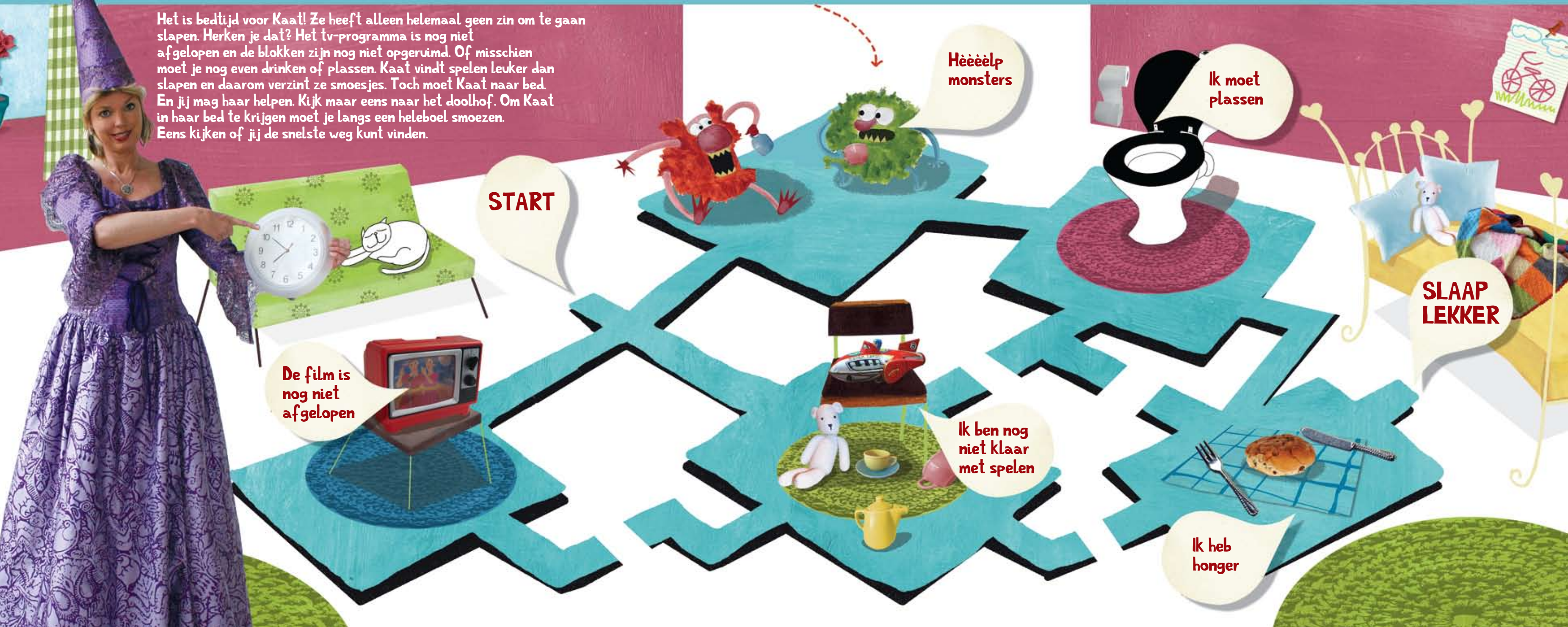
'Ssst, wacht even!' zegt Kaat en ze legt haar oor op de kop van poes. 'Stil,' fluistert Kaat, 'anders kan ik poes niet verstaan.' 'En wat zegt poes?' Mamma kijkt Kaat vragend aan. 'Dat ik niet naar bed mag,' zegt Kaat met een glimlach. 'Hup naar boven jij!' roept mamma. 'Het is kinderbedtijd en trouwens ook poezenbedtijd.' 'Ja, maar daarom kan ik niet naar boven,' zegt Kaat boos. 'Want het bed van poes dat ben ik!'



3 Het smoezendoolhof.....!



Het is bedtijd voor Kaat! Ze heeft alleen helemaal geen zin om te gaan slapen. Herken je dat? Het tv-programma is nog niet afgelopen en de blokken zijn nog niet opgeruimd. Of misschien moet je nog even drinken of plassen. Kaat vindt spelen leuker dan slapen en daarom verzint ze smoesjes. Toch moet Kaat naar bed. En jij mag haar helpen. Kijk maar eens naar het doolhof. Om Kaat in haar bed te krijgen moet je langs een heleboel smoesjes. Eens kijken of jij de snelste weg kunt vinden.



START

**De film is
nog niet
afgelopen**

**Hèèèèlp
monsters**

**Ik moet
plassen**

**SLAAP
LEKKER**

**Ik ben nog
niet klaar
met spelen**

**Ik heb
honger**

4 Een knuffel met.....staartjes!



Hupsakee,
naar bed jij!

Hi,
ik ben
toch geen
Knuffel!

Ik wel,
Ik ben wel een
knuffel
hoor!

Krijg ik
nog thee?

'En?' roept mamma. 'Zijn jullie klaar? Dan kan ik eindelijk mijn verhaaltje voorlezen!' Ko blijft een nachtje slapen. Ze plassen, wassen, en poetsen hun tanden. Mamma leest voor. Kaat kan niet wachten tot ze klaar zijn. Zo meteen gaat het licht uit. Spannend! 'Slaap lekker, lieve poepies!' Mamma geeft Kaat en Ko een kus. 'Ik ben geen poepie,' roept Ko. 'Nou, een drolletje dan,' zegt Mamma. 'Nee, een scheetje,' roept Kaat. 'Ik ga weg, voor het gaat stinken!' Mamma doet het licht uit. 'Kom je in mijn holletje onder het bed?' vraagt Kaat. 'Daar is het gezellig.' En ze kruipt eronder. Ze heeft al haar knuffels tegen de muur onder het bed aangezet. Er hangt zelfs een tekening. Ko is moe. 'Zullen we nu in bed gaan liggen?' vraagt hij. Kaat wil niet. Het is hier toch ook leuk? 'Maar de grond is zo hard,' antwoordt Ko. Hij gooit zijn slaappop op het grote bed. Dan pakt hij een knuffel van Kaat. Kaat doet mee. Eén voor één vliegen de beesten door de kamer. 'En nu de laatste nog,' roept Ko. Kaat kijkt rond. 'Ze zijn allemaal op!' roept ze. 'Nee hoor,' zegt Ko. 'Ik mis nog een knuffel. Eén met staartjes.' Kaat komt lachend tevoorschijn en kruipt ook in bed. Samen vallen ze in slaap. Want met Ko en de knuffels is het bed opeens niet meer stom, maar juist beregezellig!

4 Naar bed naar bed zeiduimelot!



Ko is moe van al het spelen. Hij krijgt slaap. Hij wil het liefst in een lekker warm zacht bed slapen, met de knuffels. Ik heb ook een lieve knuffel, en jij?



Voor je je bed in gaat moet je wel even aan de volgende stapjes denken. Ik zet ze even voor je op een rijtje zodat je niets hoeft te vergeten:

Stap 1 Plassen. Anders moet je straks je warme bed weer uit.

Stap 2 Uitkleden.

Stap 3 Lekker douchen of in bad. Van het warme water word je lekker moe.

Stap 4 Pyjama aan!

Stap 5 Niet vergeten je tanden te poetsen.

Stap 6 Stap maar in je bed, want je bent nu helemaal klaar voor een mooi verhaaltje!

Heb je goed opgelet? Ja? Dan mag jij de juiste volgorde van de stapjes nog eens aanwijzen op de plaatjes hiernaast! Ik ben ook heel benieuwd of je al veel stickers hebt verdient op je kalender.



5 Monsters onder het.....bed!

'Zullen we een hut maken onder je bed?' roept Kaat. 'Nee,' antwoordt Ko. 'Waarom niet?' vraagt Kaat. 'Daarom niet!' zegt Ko. Kaat gaat op haar knieën naast het bed zitten. 'Niet doen!' gilt Ko. Kaat schrikt! 'Er woont een monster onder mijn bed,' zegt Ko. 'Een groen monster.' Kaat springt op! 'Hij zit er alleen overdag,' zegt Ko. 's'Avonds jaag ik hem weg met monsterspray.' Ko zwaait stoer met een spuitbusje. 'Hij slaapt nu. Dus maak hem maar niet wakker. Als je stil bent kun je hem horen.' Kaat luistert. Grrr. Ze kijkt bang naar het bed. 'Hoe weet jij dat hij groen is?' vraagt ze. 'Omdat ik hem heb gezien,' antwoordt Ko. 'Wil je ook kijken?' Hij tilt het de deken omhoog. Kaat twijfelt even maar buigt toch voorover.



Ja, best fijn hier!
Zullen we de
monsterspray even
verstoppert?

Lekker hier
onder het bed,
hè? Wil je ook
nog een bakkie
thee?

een
klontje
suiker
alstublieft

Jek
monster-
spray

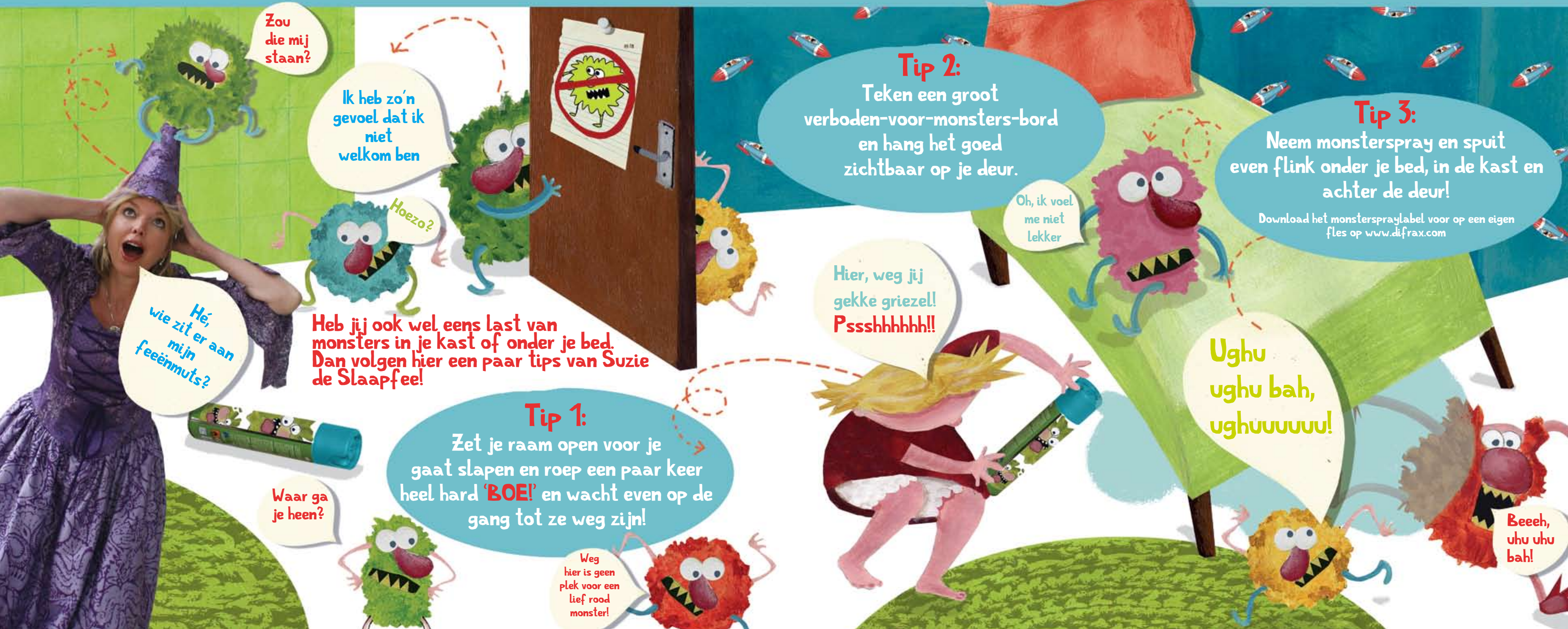
HEEELP,
wat is dat
voor een
eng mon-
ster!

AAAAAH!

BOEH!

'Stop!' zegt Ko. 'Je moet eerst met je ogen dicht tot tien tellen.' Kaat telt '1, 2, 3, 4, 5, 6...7...8...' Ko verstopt zich snel onder het bed. Maar voor Kaat klaar is met tellen, duikt zij plotseling ook onder het bed en roept keihard: 'Boeh!' Ko gilt van schrik en Kaat giert het uit van het lachen. Zijn gezicht ziet helemaal wit. 'He, er woont nog een monster onder je bed,' zegt ze lachend. 'Alleen is dit monster niet groen, maar... wit!'

5 We gaan op.....monsterjacht!



Zou die mij staan?

Ik heb zo'n gevoel dat ik niet welkom ben

Hoezo?

Hé, wie zit er aan mijn feeënmutts?

Heb jij ook wel eens last van monsters in je kast of onder je bed. Dan volgen hier een paar tips van Suzie de Slaapfee!

Tip 1:
Zet je raam open voor je gaat slapen en roep een paar keer heel hard 'BOE!' en wacht even op de gang tot ze weg zijn!

Waar ga je heen?

Weg hier is geen plek voor een lief rood monster!

Tip 2:
Teken een groot verboden-voor-monsters-bord en hang het goed zichtbaar op je deur.

Oh, ik voel me niet lekker

Tip 3:
Neem monsterspray en spuit even flink onder je bed, in de kast en achter de deur!

Download het monsterspraylabel voor op een eigen fles op www.difrax.com

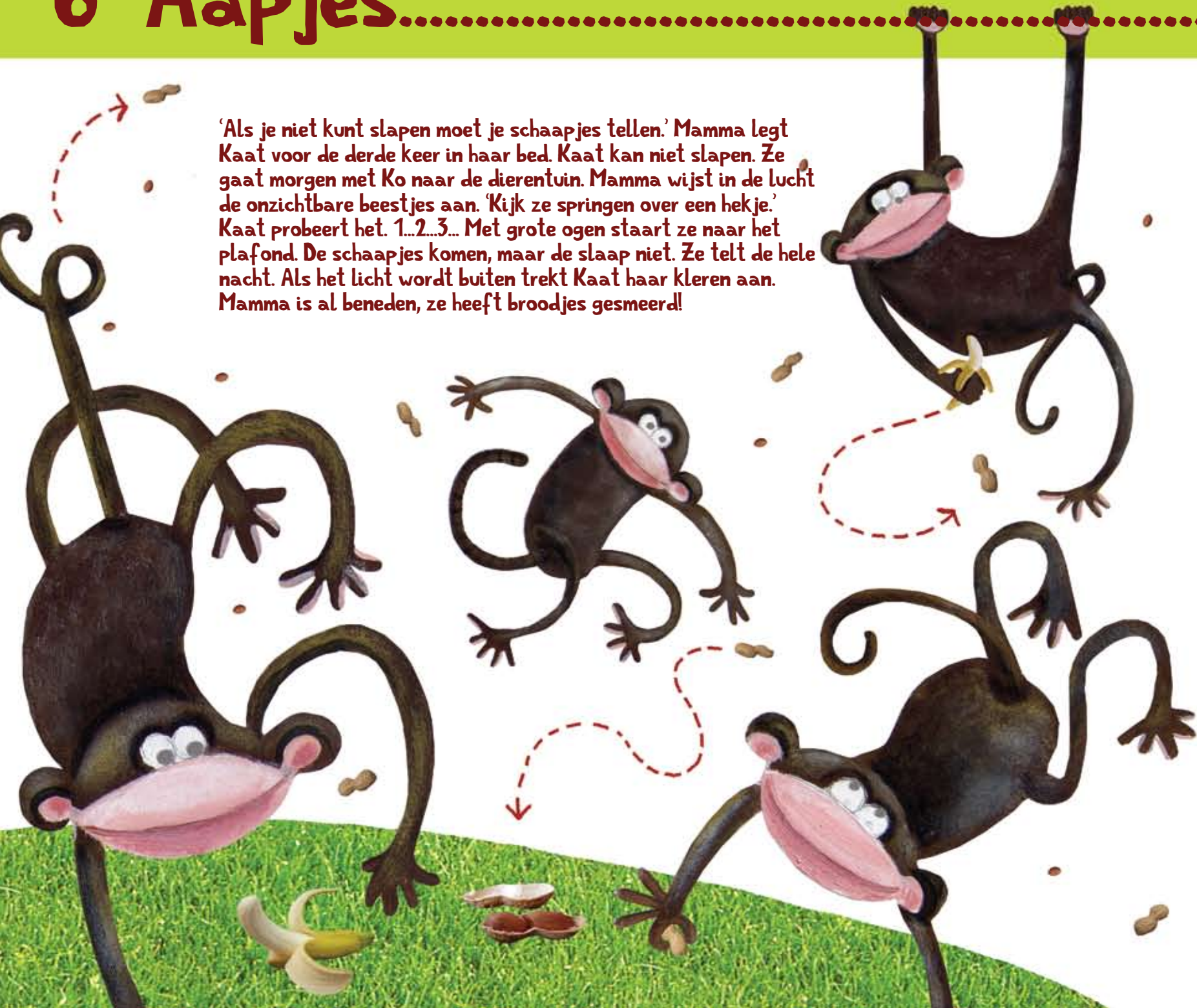
Hier, weg jij gekke griezel!
Pssshhhhhh!!

Ughu ughu bah, ughuuuuuu!

Beeeh, uhu uhu bah!



'Als je niet kunt slapen moet je schapjes tellen.' Mamma legt Kaat voor de derde keer in haar bed. Kaat kan niet slapen. Ze gaat morgen met Ko naar de dierentuin. Mamma wijst in de lucht de onzichtbare beestjes aan. 'Kijk ze springen over een hekje.' Kaat probeert het. 1...2...3... Met grote ogen staart ze naar het plafond. De schapjes komen, maar de slaap niet. Ze telt de hele nacht. Als het licht wordt buiten trekt Kaat haar kleren aan. Mamma is al beneden, ze heeft broodjes gesmeerd!



'Veel schapjes geteld, Kaat?' vraagt ze. Ze zet de picknickmand in de auto. 'Heel veel,' antwoordt Kaat terwijl ze op de achterbank springt. Ze halen Ko op en gaan op weg. 'Ik wil naar de leeuwen,' zegt Ko. 'En ik wil naar de aapjes,' geeuwt Kaat.



'Leeuwen en tijgers zijn gevaarlijk,' ratelt Ko. Maar Kaat luistert niet, ze is moe. Het is druk in de dierentuin. Ko rent naar binnen. 'Zullen we de leeuwen gaan zoeken?' Kaat kan niet rennen, haar benen zijn zwaar. 'Ik wil eerst naar de aapjes' zegt ze. 'Oh, wat zijn het er veel!' roept Ko als ze voor de apenkooi staan. 'Zullen we ze tellen?' Samen met Ko telt ze de aapjes. 1...2...3...4... Kaat geeuwt en geeuwt en dan komt opeens de slaap. Ze kan haar ogen niet meer open houden en valt op mamma's schoot in slaap. 'Nou,' zegt mamma, 'als Kaat de volgende keer niet kan slapen gaan we geen schapjes maar aapjes tellen. Dat werkt fantastisch!'

6 Tel de apen en dan.....lekker slapen!



Ik durf te wedden dat jij een kampioen bent op de fiets.



Dat jij het hardst kunt rennen van iedereen.

En ik denk zelfs dat je het plafond kunt aanraken, want niemand springt hoger dan jij!



Als je graag rent, springt en fietst, dan moet je natuurlijk ook goed slapen. Kijk maar naar die arme Kaat. Ze mist al het leuk in de dierentuin omdat ze niet goed is uitgerust.



Maar soms wil de slaap gewoon niet komen. Dat overkomt iedereen wel eens. En mocht dat gebeuren dan krijg je van mij hier een hele pagina aapjes cadeau. Doe dan net als Kaat, tel alle apen en dan... lekker slapen!

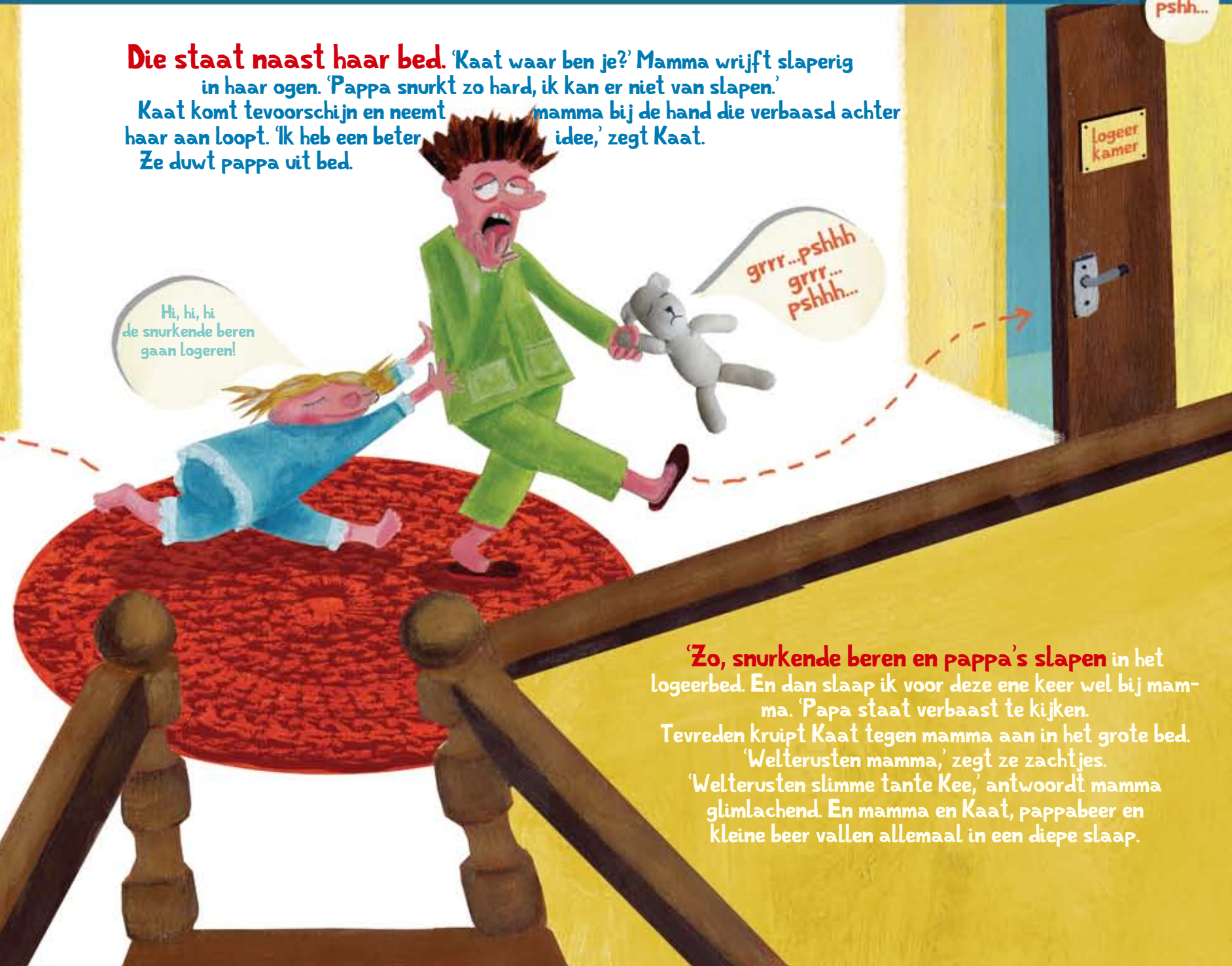


7 snurkende.....beren!



'Mamma,' vraagt Kaat. 'Mag ik bij jou in bed?' Het is midden in de nacht en Kaat kan niet slapen. Pappa en mamma hebben een bed dat groot genoeg is voor drie. Het is knus en lekker warm. 'Waarom ben je wakker geworden?' vraagt mamma. 'Beer snurkt,' antwoordt Kaat. Mamma stapt lachend uit bed en loopt samen met Kaat terug naar haar kamer. 'Hupsakee slimme tante Kee,' zegt mamma, 'lekker slapen.' 'En als beer weer gaat snurken?' vraagt Kaat bezorgd. Mamma pakt beer. 'Snurkende beren moeten in de logeerkamer slapen,' zegt ze. 'Welterusten Kaat.' Na een tijdje valt Kaat toch in slaap, maar dan hoort ze opeens de stem van mamma.

Die staat naast haar bed. 'Kaat waar ben je?' Mamma wrijft slaperig in haar ogen. 'Pappa snurkt zo hard, ik kan er niet van slapen.' Kaat komt tevoorschijn en neemt mamma bij de hand die verbaasd achter haar aan loopt. 'Ik heb een beter idee,' zegt Kaat. Ze duwt pappa uit bed.



'Zo, snurkende beren en pappa's slapen in het logeerbed. En dan slaap ik voor deze ene keer wel bij mamma. 'Papa staat verbaasd te kijken. Tevreden kruipt Kaat tegen mamma aan in het grote bed. 'Welterusten mamma,' zegt ze zachtjes. 'Welterusten slimme tante Kee,' antwoordt mamma glimlachend. En mamma en Kaat, pappabeer en kleine beer vallen allemaal in een diepe slaap.

7 Een gezellig bed.....voor Kaat!

Is het bed van jouw pappa en mamma ook groot genoeg voor drie? Het kan best wel eens gebeuren dat je wakker schrikt van een geluid. Of dat je naar hebt gedroomd. Het is dan fijn om even in het grote bed te slapen. Maar wat als je een vader hebt die snurkt, of een moeder die de hele tijd ligt te draaien? Dan is een eigen bed zo gek nog niet. Op de pagina hiernaast zie je het bed van Kaat. Het is heel leeg en groot. Met wat knuffels en kussens zou het er al veel beter uitzien.

Grrrrrr
pshhhhh

Hoe gezelliger het bed van Kaat is hoe leuker ze het vindt om erin te slapen? Kun jij Kaat helpen? Op het stickervel vind je genoeg leuke. Jij mag er voor Kaat een knusse boel van maken.

Maak van dit bed
het mooiste bed van
de hele wereld!

Ik ben ook
heel gezellig
in bed.

8 De groene.....Dromendroezel



Kaat zit gillend op de grond! 'Behehe!' huilt ze. Kaat heeft naar gedroomd. Mamma veegt de tranen van Kaat's wangen. 'Wil je vertellen wat je hebt gedroomd?' vraagt ze zachtjes. 'Er was een heel groot monster in mijn kamer,' zegt Kaat. 'Hij wilde me opeten. Ik kon niet rennen. Het leek wel alsof mijn voeten aan de grond geplakt zaten. Hij kwam alsmaar dichterbij en... en... toen... werd ik wakker!' Kaat snottert en snikt. 'Vertel eens, hoe zag het monster eruit?' vraagt mamma. 'Hij was eng, groen, met heel veel haar,' zegt Kaat. 'En hij had hele grote scheve tanden.' 'Oh, die ken ik,' zegt mamma. 'Dat is de groene Dromendroezel. Zal ik je eens wat vertellen? Die is helemaal niet eng.' 'Ken jij hem dan?' vraagt Kaat.

'Ja, ik heb vaak kappertje gespeeld met de Dromendroezel,' zegt mamma. 'Hij is gek op roze strikjes in zijn haar.' Kaat stopt met snotteren. Ze glimlacht. Een groen monster met roze strikjes, dat is grappig en niet eng. 'Het is niet makkelijk om een groen monster te zijn, want dan wil niemand met je spelen,' zegt mamma serieus. Kaat krijgt medelijden met het groene beest uit haar droom. Ze springt uit bed en haalt haar toilettasje op. Mamma kijkt verbaasd. 'Ik moet snel terug naar mijn droom voor hij weg is,' zegt Kaat vrolijk. 'Ik wil ook kappertje spelen met de groene Dromendroezel.'



Mag ik er nog één?

Wel stil zitten hoor anders kan ik niet goed strikken

Spiegeltje spiegeltje... wie is de mooiste Droezel van het land?

8 kappertje spelen met.....de Dromendroezel



Op de volgende pagina zit een hele grote Droezel al helemaal klaar. De strikjes ontbreken nog. Kijk maar snel op het stickervel achterin het boek en plak het groene monster maar helemaal vol met strikjes. Dat vindt hij reuze leuk!



Plak de strikjes hier

Oh ja, strikjes, strikjes. Heel veel roze strikjes

9 Mijn bed is het fijnste bed.....van de hele wereld!



'**Auw!**' Kaat wordt wakker. Ze heeft haar hoofd gestoten. Onder haar bed is niet veel plaats en de grond is hard. Slaperig loopt Kaat naar de kamer van pappa en mamma. Zachtjes kruipt ze tussen hen in het grote bed. **Grrrrr pssssh grrrrr pssssh.** Pappa snurkt. Kaat stopt haar vingers in haar oren, maar het helpt niet. 'Kom beer,' fluistert ze zachtjes, 'we gaan op zoek naar een ander bed.'



Samen met beer loopt ze de trap af naar beneden. De bank is lekker zacht en heeft een heleboel kussens. In het donker ploft ze neer boven op... poes. '**Miauw,**' gilt poes, en Kaat springt van schrik door de kamer. Ze gaat op de trap zitten. 'Dat bed is ook al bezet,' zegt ze triest. Met beer in de hand gaat ze de trap weer op naar boven en stopt bij de logeerkamer. Ze probeert het matras. 'Nee, veel te hard,' zegt Kaat. Dan loopt ze naar de badkamer en gaat in de badkuip liggen. 'Brrr, veel te koud,' zegt Kaat.



Alle bedden zijn uitgeprobeerd behalve... haar eigen bed natuurlijk. Ze gaat op het matras zitten. Hmm. Lekker zacht, lekker warm en... Kaat knijpt even haar ogen dicht. Heerlijk stil, denkt Kaat. Ze legt haar hoofd op haar kussens. Beer ligt erbij. Dan grijpt ze onder haar bed. 'Kom knuffels, we gaan verhuizen!' zegt ze vrolijk.



'We gaan verhuizen naar het fijnste bed van de hele wereld.' Dat vindt iedereen... en Kaat? Kaat vindt het ook!

9 Zoek de zeven.....verschillen!

Gelukkig!
Kaat heeft toch
ontdekt hoe fijn het
kan zijn om in haar
eigen
bed te slapen.

Ik hoop
dat jij, net zoals Kaat,
voortaan ook lekker in je
eigen bed slaapt!
Ik wens je dan ook lekker
gapen en heerlijk slapen
Welterusten!

Kijk hoe lekker ze daar
ligt te slapen met al
haar knuffels.
Maar als je goed kijkt
zie je dat de twee bedden
verschillend zijn.
Kun jij de zeven verschil-
len aanwijzen?



10 Het pyjama feestje.....!

Vandaag is het feest. Ko slaapt al een paar weken in zijn eigen bed en wordt nooit meer wakker in de nacht. De slaapkalender van Suzie de Slaapfee is helemaal volgeplakt en om het te vieren geeft Ko een pyjamafeestje. 'Wie mogen er komen?' vraagt Kaat. 'Jij,' roept Ko. Kaat kijkt verbaasd. 'Maar dan is het toch geen feestje?' vraagt ze. 'Feestjes voor twee zijn heel speciaal,' roept Ko.



Kijk deze gasten lusten geen chips en cola!

Op de Noordpool hebben ze visjes

Wie zegt dat ik geen cola lust?

'Met zijn tweeën spelletjes verzinnen is makkelijk. En je kunt met zijn tweeën in één bed slapen. Met drie wordt dat al lastig. En... het belangrijkste van allemaal: je hoeft de chips en cola met niemand anders te delen.' Kaat kijkt naar de grote zak paprikachips die klaarligt midden in de slaapkamer. Ze denkt even na en loopt dan de slaapkamer uit. 'Wat ga je doen?' vraagt Ko. 'Ik ga nog wat gasten halen,' zegt Kaat en ze holt naar beneden. Even later komt ze weer binnen. 'He?' vraagt Ko. 'Waar zijn de gasten dan?'



Hmmm...
...ook een chippie?

Kaat haalt vanachter haar rug beer te voorschijn. Pinguin en leeuw heeft ze ook meegenomen. Natuurlijk mag slaappop ook op het feestje komen. Het is een drukke bedoeling met alle knuffelgasten. 'Zo,' zegt Kaat, 'nu is het toch nog een groot feest met heel veel gasten enne... gelukkig lusten deze gasten geen chips en drinken ze ook geen cola!' En met een mond vol chips roept Ko: 'Joepie het pyjamafeest kan beginnen.'



Gefeliciteerd!

Het is tijd voor een feestje. En om jouw feest nog leuker te maken volgen hier de tips van Suzie de Slaapfee.

Tip 2: pyjamashow

Duik in de verkleedkist en maak iets moois van je pyjama. Doe de hoge hakken van je moeder aan of de stoere schoenen van je vader en hou een **modeshow**.

Tip 1: Het monsterspel!

Iemand is monster en verstopt zich in de slaapkamer. De andere spelers gaan op zoek. Makkelijk? Nee hoor, want dit spel speel je in het **donker!**

Tip 3: knuffelraden

Doe een knuffel van een van de gasten in een grote mand of doos. Met een blinddoek voor moet je voelen, van wie is deze **knuffel**.

Feestje?
Ik ben
gek op
feestjes.

Knip uit
langs de
stippel-
lijntjes.

Of je kunt de
uitnodiging
downloaden en
uitprinten op
www.difrax.com



voor:.....

Kom je naar
mijn

PYJAMAFEEST

op:.....

om:.....

Pyjama verplicht!

groetjes van:.....

Je knuffel
mag ook
mee!

Dit deel van Het Gapen en Slapen Boek is bestemd voor de ouders. Met dit boek wil Difrax ouders wat meer achtergrondinformatie geven over slaapgewoontes van hun (kleine) kinderen. De informatie is bedoeld als advies en bevat dus geen dwingende regels. Mogelijk kan het een leidraad zijn of bepaalde handvatten geven wanneer je problemen ervaart met de slaapgewoontes van je kind.

Wij adviseren ouders altijd om hun eigen intuïtie te volgen. Ieder kind is verschillend en als ouder ken jij je kind nu eenmaal het beste. Haal daarom die informatie uit dit boek die jij denkt te kunnen gebruiken. Veel leesplezier!

N.B. Het boekje is bedoeld voor alle kinderen: waar 'hij' staat kan dus ook 'zij' gelezen worden.

INHOUD

VOORWOORD	48
INLEIDING	49
ALLES OVER SLAPEN	50
HET RITME VAN SLAPEN EN WAKEN	51
ALS SLAPEN PROBLEMEN GEEFT	53
ALWEER OF NOG STEEDS WAKKER?	54
HET TOVERWOORD	55
EN NU NAAR BED!	56
HET OOGJES DICHT SLAAP PLAN	58
VEELGESTELDE VRAGEN	60
MISVERSTANDEN OVER SLAPEN	62
NUTTIGE INFORMATIE EN ADRESSEN	63



Inleiding

Slapen maakt zo vanzelfsprekend deel uit van ons dagelijks leven dat we er nauwelijks over nadenken. We staan op, we beleven de dag en we gaan 's avonds weer slapen. Dag na dag, week na week, jaar na jaar, ons hele leven lang. En ook al slapen we allemaal, niemand slaapt precies hetzelfde. De een slaapt lang, de ander kort. De een snurkt, de ander draait en woelt van links naar rechts, wel twintig keer per nacht. Slapen is heel persoonlijk.

Baby's lijken in de eerste weken van hun bestaan niets liever te doen dan slapen. Peuters kunnen de slaap – of het onderbreken ervan – gebruiken om hun ouders iets duidelijk te maken. En kleuters? Die willen het liefst heel vroeg in de morgen opstaan en 's avonds zo laat mogelijk naar bed. 'Om maar niets van de gezelligheid en speeltijd te hoeven missen...' Hierdoor kan een zekere strijd tussen ouder en kind de kinderkamer binnensluipen. Met dit boek willen we ouders informeren en motiveren om gezond slaapgedrag bij kinderen aan te leren. Want hoe persoonlijk een slaapritme of slaappatroon ook kan zijn, slapen kun je wel degelijk leren.

Bij het leren slapen van je kind kun je gebruik maken van allerlei handige hulpmiddelen, zoals slaapliedjes, slaaprituelen en slaaptips van de experts: Marcel Smits, hoofd Polikliniek voor Slaap-Waakstoornissen en Chronobiologie Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede en Robert Didden, neurologisch onderzoeker naar slaap en slaapstoornissen aan de Universiteit van Nijmegen. Tevens bevat dit boek een stappenplan om het slapen gaan duidelijk en gestructureerd te laten verlopen. Kinderen houden nu eenmaal van duidelijkheid – ook als het om slapen gaat. Het stappenplan en de kalenders en beloningsstickers achterin dit boek kunnen je helpen om van je kind een blij Super Slaper te maken.



MARCEL SMITS



ROBERT DIDDEN

Alles over slapen

WAKEN EN SLAPEN

Zo natuurlijk als de tegenstelling tussen dag en nacht, zo belangrijk is ons ritme van waken en slapen. Kortweg is het zo: als het licht is zijn we wakker en als het donker wordt gaan we naar bed. Bij kinderen ligt dat iets anders. Zij hebben, zeker in de beginjaren van hun leven, een ander waak- en slaapritme dat vaak niet in overeenstemming is met dat van hun omgeving. Dat zie je vooral bij pasgeboren baby's. Het slaapritme van hun baby is voor veel ouders zelfs het meest besproken onderwerp. Logisch, want als hun baby 's nachts slecht slaapt liggen zij ook wakker! Daarnaast praten volwassenen zelf ook graag en veel over slapen. 'Ik heb toch zo lekker geslapen vannacht', of 'Ik ben gebroken, ik heb geen oog dicht gedaan!' en alle schakeringen ertussenin. Onze taal is bijzonder rijk aan woorden en uitdrukkingen over slapen, wakker liggen, dromen en aanverwante zaken. Neem 'tukkie' en 'dutje'; op zich vrij vreemde woorden, maar iedereen weet wat je ermee bedoelt!

50

AANDACHT VOOR DE SLAAP

Het fenomeen slaap is iets van alle tijden. Net als slaapliedjes waarvan de gezongen en geschreven overlevering zelfs eeuwen terug gaat. Wetenschappers buigen zich veelvuldig over het onderwerp slapen. De slaap is het terrein van veel studies. Zo houden psychologen zich met slaap bezig maar ook pedagogen en neurologen. Hierbij kijken ze niet alleen naar een gezonde, diepe slaap. Ze proberen ook uit te vinden wat er mis kan zijn met de slaap en hoe dat komt. Ook is het interessant om te onderzoeken wat er precies gebeurt tijdens je slaap. Staat alles stil in je lichaam of zijn er nog organen wakker en in beweging? Hoe zit het met dromen, draaien en woelen, snurken en nachtzweten? Slaap je de hele nacht even diep of zijn er verschillende slaapfasen? Aan het fenomeen slaap blijken veel verschillende kanten te zitten.

GOED SLAPEN

De tijd dat mensen geloofden dat goden, geesten en Klaas Vaak zich met hun slaap bemoeiden ligt ver achter ons. Je slaap wordt geregeld in je hersenen. Hoewel wetenschappers al veel weten over de hersenen en hun werking, is het onderwerp slaap zo uitgebreid dat men nog lang niet alles onderzocht en ontdekt heeft. Waarom slaapt de één makkelijk in en de ander moeilijk? Waarom slaapt de één de klok rond en haalt de ander met moeite een paar uurtjes per nacht? Wat is het nut van slaap? En de hamvraag voor veel ouders van kinderen met slaapproblemen: wat kun je doen als (door)slapen niet lukt? Daarover gaat dit boek. Want goed slapen kun je leren.



Het ritme van waken en slapen

BIORITME

Lang geleden heeft de mens zich al aangepast aan het ritme van dag en nacht. Logisch, want in het donker zijn een heleboel dingen lastig, zo niet onmogelijk om te doen. Jagen, vissen, landbouw: bij die activiteiten kun je beter zien wat je doet! Van al dat gedoe word je natuurlijk behoorlijk moe. Waarom dan niet de donkere uren gebruiken om uit te rusten en energie op te doen voor een nieuwe dag? Inderdaad, overdag bezig zijn en 's nachts rusten. Veel meer zit er niet achter. In de loop van de evolutie heeft de mens een 24-uurs ritme ontwikkeld op basis van licht en donker. Ons bioritme is daar al sinds lang geleden op afgestemd en nooit gewijzigd. Misschien herken je dit: in de winter, als het overdag minder lang licht is, word je automatisch eerder moe en wil je vroeger naar bed. In de zomer, als je tot laat in de avond buiten in het zonnetje kunt zitten, heb je meer energie om na de avondmaaltijd dingen te ondernemen en ga je automatisch later naar bed. Die afwisseling tussen waken en slapen is karakteristiek. Iedereen doet eraan mee!

51

ACHT UUR SLAAP

Dat iedereen waakt en slaapt is een feit. Echter, hoe veel en hoe vaak je slaapt is afhankelijk van je leeftijd en je behoefte. Ruwweg heeft iedereen behoefte aan acht uur slaap. Dat is een gemiddeld getal. De ene persoon heeft meer slaap nodig, de andere minder. We noemen die acht uur een setpoint, ofwel uitgangspunt. Slaap je standaard meer dan acht uur per nacht, dan heeft dat hoegenaamd geen consequenties voor je functioneren. Slaap je echter standaard minder dan acht uur per nacht, dan kan dit slecht zijn voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Bij kinderen zie je gebrek aan slaap terug in hun humeur, gedrag en concentratie. Bovendien kunnen ze er ongehoorzaam van worden en raken ze sneller geïrriteerd bij te weinig slaap. Deze effecten zullen voor veel ouders herkenbaar zijn.

BABY'S WIL IS WET

Bij baby's ligt het anders. Zij hebben geen setpoint van acht uur slaap. Ze doen gewoon wat ze zelf willen. Ze huilen als ze honger hebben, poepen in hun luier als ze aandrang voelen en slapen als ze moe zijn. Dat gaat allemaal vanzelf en dat kunnen baby's zelf, noch hun ouders, moeilijk beïnvloeden. Een baby is zoals dat heet volledig autonoom. Is een baby moe, dan valt hij vrijwel meteen in slaap. Of hij nu in je armen ligt, op schoot zit, in zijn kinderwagen ligt of in zijn autostoeltje. Moe zijn betekent slapen. Op elk moment van de dag. Het waak- en slaapritme is per baby verschillend. De één doet graag een lange middagslaap, de ander doet een paar hazenslaapjes per dag. Dit slaapritme is voortdurend in ontwikkeling. Slaapt een pasgeboren baby nog het grootste deel van de dag, na een paar weken is hij overdag langer wakker en na een week of acht gaat hij 's nachts vaker doorslapen. Pas als hij een jaar of vier à vijf oud is, is het natuurlijke ritme van overdag slapen vrijwel verdwenen. Vaak wordt dit natuurlijke ritme al eerder aangepast, bijvoorbeeld doordat kinderen met vier jaar naar school gaan. Maar echte slaapkoppen zouden in theorie nog tot de leerplichtige leeftijd van vijf jaar aan hun natuurlijke behoefte om een middagslaapje te doen kunnen toegeven. Daar is niets op tegen.

RICHTLIJNEN BEDTIJDEN:

In principe zou je per kind moeten bekijken hoe laat het naar bed moet, bij welk aantal uren slaap het 't best gedijt en daaruit volgend hoe laat het 't best weer kan opstaan. Andersom kun je ook van het uur van opstaan uitgaan, en van daaruit terugrekenen om te bepalen wanneer je kind naar bed moet. Hier zijn geen strikte regels voor. Het hangt bijvoorbeeld ook van je gezinssituatie af. Tot hoe laat werken de ouders? Op welk tijdstip vindt het avondeten plaats?

Over het algemeen zou je kunnen uitgaan van het volgende rijtje

LEEFTIJD	BEDTIJD
Tussen 4 en 6 jaar	tussen 18.00 en 19.30 uur
7 jaar	ca. 19.30 uur
8 jaar	ca. 19.45 uur
9 jaar	ca. 20.00 uur
10 jaar	ca. 20.15 uur
11 jaar	ca. 20.30 uur
12 jaar	ca. 20.45 uur

Ben je geïnteresseerd in hoeveel slaap je kind nodig heeft – ofwel wat het setpoint van je kind is, dan is volgende tabel wellicht informatief:

LEEFTIJD	NACHTELIJKE SLAAPUREN	SLAAPUREN OVERDAG	TOTAAL AANTAL SLAAPUREN
1 maand	8,5 uur (veel dutjes)	8 uur (veel dutjes)	16,5 uur
3 maanden	6-10 uur	5-9 uur	15 uur
6 maanden	10-12 uur	3-4 uur	14 uur
9 maanden	11 uur	3 uur (2 dutjes)	14 uur
12 maanden	11,5 uur	2,5 uur (2 dutjes)	14 uur
18 maanden	11 uur	2,5 uur (1-2 dutjes)	13,5 uur
2 jaar	12 uur	1 uur (1 dutje)	13 uur
3 jaar	11 uur	1 uur (1 dutje)	12 uur
4 jaar	11,5 uur	0	11,5 uur
5 jaar	11 uur	0	11 uur
6 jaar	11 uur	0	11 uur



Als slapen problemen geeft

NATUURLIJK VERVELEND

Slapen zit in de mens ingebakken. Als volwassene weet je wanneer het tijd is om naar bed te gaan. Moehaid is één van de signalen in jezelf. Ook het feit dat je de volgende morgen vroeg op moet kan bepalend zijn voor jouw moment van naar bed gaan. Bij een baby werkt dat niet zo. Een baby doet maar wat. Hij is heel puur in zijn wakker zijn en slapen. Hij kan dus ook zomaar zonder reden midden in de nacht plotseling wakker worden. Dat hij zijn ouders daardoor uit hun slaapt haalt is vervelend, maar wel natuurlijk. Dit noemen we dan ook zeker geen slaapprobleem! Het is belangrijk om in te zien dat je baby een bepaalde slaapgewoonte heeft die voor jou problematisch uitpakt – bijvoorbeeld omdat je graag een lange, ongestoorde nachtrust geniet. Nogmaals, vanuit het perspectief van je baby is er niets mis met zijn slaap.

EEN SLAAPPROBLEEM

Slapen wordt een probleem voor je kind wanneer het wat ouder is (in de regel 1-3 jaar) en het over een langere periode moeilijk inslaapt, vaak wakker wordt en zelfs meerdere keren per nacht uit bed komt. Een chronisch slaapttekort uit zich bij je kind in allerlei klachten overdag. Dat is meteen het belangrijkste kenmerk van een kind met een slaapprobleem: het functioneert overdag minder goed dan anders. Een huilerig, hangerig of ronduit stierlijk vervelend kind is vaak een kind dat 's nachts niet goed of niet goed genoeg slaapt. Structureel te weinig of te licht slapen is op den duur slecht voor je gezondheid. Het kan op latere leeftijd leiden tot hart- en vaatziekten, tot een verminderde afweer met verhoogde kans op kanker en tot overgewicht (door TNO aangetoond). Dat laatste komt doordat je bij te weinig slaap meer van het hormoon leptine aanmaakt. Leptine is het hormoon dat je een hongergevoel geeft. Daardoor ga je meer eten, met overgewicht tot gevolg. Andersom is het ook zo dat te zware kinderen nadat ze zijn afgevallen beter zullen gaan slapen. Uit onderzoek blijkt overigens dat de manier waarop ouders over de slaapgewoonten van hun kind denken, in hoge mate bepalend is

voor hoe ze ermee omgaan. Hier zullen we in de volgende hoofdstukken verder op ingaan.

EEN SLAAPSTOORNIS

De scheidslijn tussen een slaapprobleem en een slaapprobleem is moeilijk te trekken, zeker voor buitenstaanders en leken. Dat onderscheid laten we dan ook liever over aan specialisten en deskundigen. Om er in het algemeen iets over te zeggen zou je voorzichtig kunnen stellen dat een slaapprobleem meestal wel opgelost kan worden door aanpassing van omstandigheden buiten het kind. Daarbij doelen we op maatregelen van de ouders om een prikkelarme omgeving te scheppen, zoals aanpassingen in het slaapritueel en dergelijke. Een slaapprobleem zit veeleer in het kind zelf. Kinderen zoals huilbaby's hebben bijvoorbeeld een verhoogd risico op een slaapprobleem. Net als kinderen met ADHD, epilepsie of overgewicht. Meer onderzoek naar de hersenen van deze kinderen zal wellicht inzicht kunnen geven in het hoe en waarom van slaapproblemen. Dit boek gaat dan ook niet dieper in op slaapproblemen maar is slechts bedoeld om jonge, gezonde kinderen beter te leren slapen. Ouders van kinderen met slaapproblemen of kinderen met ernstige slaapproblemen verwijzen we door naar de laatste paragraaf van dit boek.

Alweer of nog steeds wakker?

INSLAPEN EN DOORSLAPEN

Sommige kinderen gaan zodra ze in bed liggen direct heerlijk slapen. Andere kinderen maken al een scène voordat ze naar bed moeten of komen wel tien keer op een nacht uit bed. We geven geen oordeel over wat erger is, maar feit is wel dat je er als ouder behoorlijk mee in je maag kunt zitten. Want of je kind nu je vrije avond verstiert met z'n voortdurende 'Mama, ik kan niet sla-ha-pen' of dat je 's nachts een tiental keer je kleuter terug naar zijn eigen bed begeleidt; een nachtbraker in het gezin kan heftig zijn. Gebroken nachten hebben nu eenmaal een grote weerslag op het kind zelf, op zijn ouders en hun relatie en soms zelfs op het gehele gezinsleven. Goed slapen kun je niet afdwingen, maar wel aanleren. En hoewel slecht inslapen en doorslapen twee verschillende problemen zijn, hebben ze in de kern dezelfde oplossing.

LAPMIDDELEN

Als ouder van een moeilijke inslaper of doorslaper heb je waarschijnlijk al van alles geprobeerd om je kind in slaap te krijgen. Beker water naast het bed zetten, nachtlamp ophangen, licht op de overloop aanlaten, deur op een kier zetten, rustig voorlezen, slaapliedjes zingen, muziekdoos aanzwengelen tot je er zelf helemaal gek van wordt, zaklamp in de aanslag, oude afstandsbediening voor het uitzetten van spoken, anti-monsterspray klaarleggen. Je zal versteld staan van wat ouders verzinnen om hun kinderen in slaap te sussen. Doordat veel kleintjes nog niet goed kunnen praten ontaarden slaapproblemen al gauw in huilen als de manier om aandacht te vragen. Dit staat los van het feit dat kinderen ook 'gewoon' kunnen huilen omdat ze ziek zijn. 's Avonds ga je dan ook keer op keer naar de slaapkamer van je kind om het te sussen. 's Nachts ben je vaak nog toegeeflijker aangezien de burens meeluisteren. Zelf niet kunnen slapen is één ding, maar een boze, onuitgeruste buurman is twee. Door er te veel op in te gaan reageer je in feite verkeerd. Elke reactie van jou zal je kind wakkerder en alerter maken. Kinderen grijpen

werkelijk alles aan om niet te hoeven slapen. Te veel aandacht geven werkt dus niet. Van lapmiddel naar structurele oplossing dan maar?

DE NACHT...

... is de spiegel van de dag. Het zou een spreuk van je grootmoeder kunnen zijn. En dat is het in feite ook. Echt zo'n waarheid als een koe, die overigens wel het nodige van jou als ouder vraagt. Het begin van de oplossing van allerlei soorten slaapproblemen ligt namelijk in het feit hoe kritisch jij je eigen gedrag durft te onderzoeken. Ga je veel op het gejammer van je kind in? Laat je je tien keer op een avond naar boven roepen? Mag je kind bij jou in bed slapen? En, hoe ziet het leven er overdag uit? Krijgt je kind veel indrukken te verwerken? Heeft het een druk schema van opstaan, ontbijt, crèche/school, boodschappen doen, tv-kijken, eten, spelen en slapen (vier of vijf dagen per week)? Krijgt het thuis en op de crèche of school wel genoeg tijd om een beetje aan te klooiën? Zijn de momenten van rust en activiteit in balans? Dit zijn enkele kritische vragen die laten zien dat jij grotendeels de omgeving van je kind bepaalt. En als je kind dáár gevoelig voor is, kunnen er in zijn omgeving en ritme overdag heel goed aspecten aanwezig zijn die het 's avonds of 's nachts belemmeren om te slapen.



Het toverwoord

STRUCTUUR ALS UITGANGSPUNT

Menigeen zal bij het lezen van het woord structuur als oplossing van slaapproblemen lichtelijk teleurgesteld zijn. Begrijpelijk, want vaak zijn je kind en jij al weken, maanden, soms zelfs jaren bezig met 'to sleep or not to sleep'. Een toverwoord is in zo'n situatie meer dan welkom. Alleen, zolang er nog geen aan- en uitknop op je kind zitten zul je de natuur z'n gang moeten laten gaan en hier en daar een handje moeten helpen. Structuur is het handvat bij uitstek. Elke dag van de week zou idealiter zo'n beetje dezelfde invulling moeten hebben. Bij extra gevoelige kinderen geldt dat zelfs voor het weekend. Een herkenbaar ritme is namelijk erg prettig voor je kind. Ga dus eens na hoe het ritme van jouw kind eruit ziet. Ook wanneer jullie persoonlijke situatie met zich meebrengt dat het één of meer dagen per week naar een crèche of school gaat (met ook weer een herkenbare dagindeling). Verwacht niet meteen wonderen, maar stel een stappenplan op om je kind een goede nachtrust te bezorgen (Het Oogjes Dicht Slaapplan staat op pag. 58).

RUST, REINHEID EN REGELMAAT

Nog zo'n ouderwets begrip: rust, reinheid en regelmaat. Ook al wordt tegenwoordig meer gebruik gemaakt van het rijtje rust, regelmaat en voorspelbaarheid. Wanneer jij overdag namelijk voldoende rust, voorspelbaarheid en regelmaat inbouwt in het ritme van je kind, dan zul je na verloop van tijd merken dat het daar veel gezeglijker van wordt. Gezeglijk betekent zoveel als jezelf zijn, op je gemak zijn, lekker in je vel zitten. Een kind wat lekker in z'n vel zit is ontspannen, kan lekker rustig spelen, een beetje rommelen, z'n eigen grenzen ontdekken. Een voorspelbare dagindeling maakt het voor een kind makkelijk om zich hieraan over te geven. Het weet wat er komt en wat het kan verwachten. Het hoeft niet in te spelen op al te grote veranderingen of verrassingen. Doordat de nacht de spiegel is van de dag, zul je beslist verbeteringen in het slaappgedrag van je kind opmerken wanneer je overdag rust, regelmaat en voorspelbaarheid inbouwt.

OPMAAT NAAR EEN STAPPENPLAN

Voor ouders van kinderen met slaapproblemen zijn diverse boeken verschenen. Rode draad in veel van deze literatuur is dat je begint met een duidelijke structuur voor overdag. Een veelgelezen advies behelst dat je goed gedrag van je kind op de juiste momenten beloont. Slecht gedrag van je kind negeer je net zo lang totdat jouw grens is bereikt. Een grens die overigens wel bekend moet zijn bij je kind. Wees dus altijd en overal duidelijk over wat jij wel en niet goed vindt aan het gedrag. Gaat je kind echt te ver, zeg dan duidelijk 'nee' en zet het, als het jouw waarschuwing in de wind slaat even apart op een saaie plek. Al te veel prikkels zijn, zeker als je kind daar gevoelig voor is, niet wenselijk. Zorg ervoor dat je kind zich prettig, veilig en rustig kan ontwikkelen. Dat zal zijn slaap ten goede komen.

DAGADVIEZEN

Rustige dagindeling

Regelmaat en voorspelbaarheid

Positief gedrag belonen

Duidelijke grenzen stellen

Negatief gedrag negeren

Kort en goed ingrijpen als je grens bereikt is

Jezelf belonen voor succes nieuwe aanpak

En nu naar bed!

RITUEEL ALS REDDING

Het ultieme voorbeeld van regelmaat is misschien wel het bedritueel. Een bedritueel is niet alleen iets heel eigens van je kind en jou, het is ook een houvast voor je kind om zich over te kunnen geven aan de slaap. Een ritueel bestaat uit een serie van dezelfde handelingen en onderdelen. Deze serie opeenvolgingen roept, na veelvuldig herhalen, als vanzelf een bepaalde reactie op bij je kind, namelijk een zo sterke associatie met De Slaap dat zijn lichaam zich ook daadwerkelijk gaat voorbereiden op het slapen gaan. Je kind weet door het ritueel ook precies de volgorde van wassen, plassen, tandenpoetsen, voorlezen, slaapliedje, muziekdoos, knuffel en in zijn bed gaan liggen. Als je de onderdelen van dit ritueel in intensiteit laat afnemen, dan kan je kind zich geleidelijk aan en op natuurlijke wijze voorbereiden op de slaap als ultieme fase van rust.

MAAK JE EIGEN SLAAPRITUEEL

WAT

Begin met een kort, rustig spel om samen de actieve dag af te sluiten

Daarna help je je kind met uitkleden en laat je hem eventueel douchen of in bad gaan

Poets de tanden en laat je kind nog een keer plassen

Ga gezellig op bed zitten en lees een verhaaltje voor

Leg je kind in bed, stop het lekker toe en zet (eventueel) een muziekdoosje aan

Zijn favoriete slaapkuffel wordt ook lekker ingestopt, nog een laatste knuffel en kus

Met een welterusten-groet neem je afscheid en ga je de kamer uit

WAAROM

Je geeft je kind nog even persoonlijke aandacht waarna hij weet dat het tijd is om naar bed te gaan

Douchen of in bad gaan heeft een rustgevendende werking op je kind; gebruik je bovendien 'zachte', ontspannende geuren als lavendel, dan komt je kind al snel in de slaapstemming

Een schoon en fris gevoel zijn bevorderlijk voor een goede nachtrust

Kies een boek dat aansluit bij de beleving en het ontwikkelingsniveau van je kind. Grotere kinderen hebben vaak een voorkeur voor vervolgverhalen; hier kunnen ze echt naar uitkijken!

Een vertrouwd muziekje biedt geborgenheid

Door de dag met liefde en aandacht te besluiten zal je kind zich veilig voelen en vol vertrouwen voor wat komen gaat. Hierdoor kan het zich ontspannen en overgeven aan de nacht(rust)

Als je dit elke avond op dezelfde manier doet, biedt dit duidelijkheid aan je kind

NB Uiteraard kun je hier dingen aan toevoegen die je zelf verzonnen hebt. Bedenk wel 'waarom' je het doet. Als het onderdeel van je ritueel de opbouw van rust en ontspanning teniet doet, dan kun je het beter achterwege laten. Elk gezin heeft zo z'n eigen rituelen. Een ritueel dat elke avond op dezelfde manier uitgevoerd wordt, geeft een kind houvast.

57

AVOND- EN NACHTADVIEZEN

Naast het ritueel als vaste serie gebeurtenissen is het van belang om als ouder duidelijk en beslist aan je kind uit te leggen wat er gaat gebeuren. Hoe meer jij rust, vertrouwen en zekerheid jij uitstraalt, hoe beter je kind dit oppakt. Ook hiervoor geldt weer dat je uitgaat van veel herhaling. Beloon jezelf net als overdag voor deze nieuwe aanpak. Die lekkere cappuccino heb je echt verdiend! En dan... zit je net op de bank wanneer het eerste gehuil klinkt. Luister goed. Is dit een te koud- of te warm-huiltje, verveling-huiltje of paniek-gehuil? Leer de verschillende soorten huilen herkennen. Sommige kinderen moeten gewoon even jengelen of neuriën om in slaap te kunnen vallen; zij gedijen het best op hun eigen (huiltje-)geluid. Stoor hen dan ook niet. Werkt gehuil op je zenuwen, ga dan niet naar je kind als je boos bent. Wacht de eerste dag vijf minuten en dek je kind rustig maar beslist weer toe in zijn bedje. In de loop van de dagen bouw je het aantal minuten dat je wegblijft elke avond op met drie minuten; tot een maximum van drieëntwintig minuten wachten per keer. Eventueel kun je speciaal voor deze momenten een verkort ritueel instellen zoals het muziekdoosje aanzetten, een nachtkus geven en vervolgens naar beneden gaan. Ga in geen geval in discussie met je kind en wijk niet af van het plan wat je vooraf bedacht hebt. Je kind zal alles aangrijpen om niet te hoeven slapen. Voor de zekerheid kun je de burens inregelen dat ze je kind 's nachts de komende tijd misschien wel meer dan minder zullen horen huilen. O ja: begin op vrijdag, dan hoeft je de dag erna niet vroeg op voor je werk of om de kinderen naar school te brengen.

AVONDADVIEZEN

Verzin samen een rustig afbouwend slaapritueel

Vertel je kind rustig wat er gaat gebeuren en hou je daaraan

Maak jezelf deze nieuwe aanpak eigen en beloon je eigen successen

Leer verschillende soorten huilen herkennen

Ga niet naar je kind toe als je boos bent en wacht volgens een opbouwschema vanaf vijf minuten op de eerste dag tot maximaal drieëntwintig minuten op de zevende dag voordat je weer naar je kind toe gaat

Begin op vrijdag en waarschuw eventueel de burens (dan voel je je wellicht minder opgelaten)

Hang de Oogjes Dicht Slaapkalender op

IK GA SLAPEN EN IK NEEM MEE...

Daarnaast zijn er uiteraard ook een paar fysieke voorwaarden voor een goede slaap:

SLAAPBENODIGHEDEN, AFHANKELIJK VAN DE LEEFTIJD VAN JE KIND

Veilige, donkere slaapkamer

Voldoende frisse lucht

Een goed bed

Comfortabel beddengoed

(voor kleintjes een slaapzak, voor grotere kinderen een dekbed of laken & deken*)

Comfortabele slaapkleding zoals pyjama of nachtjapon*

Eén of meer vaste knuffels in bed (die ook overdag in bed blijven – zodat ze door je kind geassocieerd worden met slapen gaan)*

Nachtlampje aan*

* Volg hier je persoonlijke voorkeur

56



Het Oogjes Dicht Slaap Plan

SUZIE DE SLAAPFEE

Veel boeken over slaapproblemen bij jonge kinderen gaan uit van een stappenplan. Goed slapen is namelijk te leren. Bij het aanleren van gezonde slaapgewoontes speelt beloning een belangrijke rol. Beloning geeft een positieve draai aan het leerproces en biedt je kind een fijn gevoel als het slapen gelukt is. Gebruik het Oogjes Dicht Slaap Plan om je kind te leren hoe het goed kan (door)slapen. Bij het Oogjes Dicht Slaap Plan verschijnt Suzie de Slaapfee ten tonele. Suzie de Slaapfee belooft je kind met een sticker voor elke nacht dat hij zoet is gaan slapen. Die sticker plakken jullie 's morgens op De Goed Inslapen Kalender. Voor vroege vogels die netjes tot het afgesproken tijdstip in bed (of op hun kamer) zijn gebleven, kun je de sticker op De Goed Doorslapen Kalender plakken. Voor kinderen die nog niet uit hun bed kunnen klimmen maar die toch vaak wakker worden en 's nachts huilen, kun je instellen dat ze een sticker verdienen als ze goed geluisterd hebben naar jouw nieuwe aanpak. De Goed Inslapen Kalender, de Goed Doorslapen Kalender en de stickers vind je achterin dit boek. Ook kun je extra kalenders en extra stickers downloaden op onze website www.difrax.com.

HOE HET OOGJES DICHT SLAAP PLAN WERKT:

DAG 1

Volg de adviezen voor overdag zo veel mogelijk op. Doe samen met je kind een rustige activiteit (spelletje, verhaaltje voorlezen) om de dag rustig af te sluiten. Hierna weet je kind dat het tijd is om naar bed te gaan. Ga samen naar boven en begin met het ritueel. Volg de avond- en nachtheadvies op; wens je kind welterusten. Blijf boven nog wat rommelen of ga direct naar beneden, maar reageer in geen geval op roepen van je kind. Ga na vijf minuten naar boven wanneer je kind huilt. Herhaal dit zo vaak als nodig (herhaal steeds exact dezelfde procedure). Hou in een schrift bij hoe het is gegaan aan de hand van onderstaande vragen.

VRAGEN

Hoe lang duurde het bedritueel?

Hoe vaak terug gegaan?

Hoe vaak is je kind 's nachts wakker geworden?

Hoe vaak ben je 's nachts naar je kind toe gegaan?

Hoe vaak kwam je kind uit bed?

Heb je de nieuwe aanpak kunnen volhouden?

DAG 2

- Bepaal 's ochtends of je kind een sticker heeft verdiend en plak deze samen op De Goed Inslapen Kalender of De Goed Doorslapen Kalender. Leg ook duidelijk uit waarom het geen sticker krijgt, wanneer het eens een keer niet gelukt is.
- Adviezen van overdag opvolgen.
- Samen een rustige activiteit doen.
- Bedritueel beginnen.
- Wens je kind welterusten, verlaat de slaapkamer en doe zoals je gewend bent.

Ga na acht minuten naar boven als je kind huilt. Herhaal dit zo vaak als nodig is, steeds volgens dezelfde procedure. Hou in een schrift bij hoe het is gegaan en beloon je kind de volgende ochtend met een sticker als het die verdiend heeft.

DAG 3

Stappen a tot en met e van de vorige dag volgen. Ga na elf minuten naar boven als je kind huilt. Herhaal dit zo vaak als nodig is, steeds volgens dezelfde procedure. Hou in een schrift bij hoe het is gegaan en beloon je kind de volgende ochtend met een sticker als het deze verdiend heeft.

DAG 4

Stappen a tot en met e van de vorige dag volgen. Ga na veertien minuten naar boven als je kind huilt. Herhaal dit zo vaak als nodig is en steeds volgens dezelfde procedure. Hou in een schrift bij hoe het is gegaan en beloon je kind de volgende ochtend met een sticker als het deze verdiend heeft.

DAG 5

Stappen a tot en met e van de vorige dag volgen. Ga na zeventien minuten naar boven als je kind huilt en hou dit consequent vol. Ook de komende dagen, misschien wel weken, hanteer je deze aanpak en wijk je hier niet vanaf. De zesde dag ga je pas na twintig minuten naar boven en vanaf dag zes ga je na drieëntwintig minuten naar boven. Dat is het maximale aantal minuten wachten dat je hanteert. Spelen een schuldgevoel of twijfels je parten, bedenk dan dat een stevige aanpak de meeste slaapproblemen binnen een week oplost. Na verloop van tijd zul je echt verbeteringen constateren. Lees daarvoor ook nog eens terug wat je de eerste dag en dagen hebt opgeschreven.

BIJ HET KRIEKEN VAN DE DAG

Er zijn kinderen die prima slapen... maar die lang vóórdat de dag

officieel begint klaarwakker zijn. Deze vroege vogels kunnen ook voor behoorlijk wat slaaptkort zorgen. Niet alleen voor jou, maar ook voor zichzelf. Vaak krijgen deze kinderen gedurende de dag een terugslag. Dit kan zich uiten in de behoefte om overdag hun bed op te zoeken, of in druk en vervelend gedrag. In plaats van incidentele oplossingen te bedenken kun je beter structureel het tijdstip van opstaan aanpakken. Gebruik hiervoor De Goed Doorslapen Kalender.

WAT ZEGT DE KLOK?

Bij een ouder kind, eentje die al enigszins overweg kan met een (digitale of analoge) klok, kun je afspreken op welk tijdstip het uit bed mag en op welk tijdstip het uit zijn kamer mag, bijvoorbeeld om jou te wekken. In de tussentijd kan het dan spelen op zijn eigen kamer. Is je kind vroeger wakker dan het afgesproken tijdstip, dan moet het rustig in bed blijven liggen en verder slapen. Voor een kleiner kind dat nog niet kan klokkijken, is een timer handig. Door middel van de timer gaat het licht in zijn kamer op een door jou ingesteld moment aan. Hierdoor weet je kind wanneer het uit bed mag. Bijvoorbeeld om te spelen of om naar jouw slaapkamer te komen. Is het wakker voordat het licht aangaat, dan moet het rustig in bed blijven liggen en verder slapen. Slaagt je kind hierin, dan mag het 's ochtends een sticker op De Goed Doorslapen Kalender plakken.

HET EERSTE ZONNELICHT

Overigens is een donkere kamer ook slaapbevorderend. Vooral in de zomer wordt het vroeg licht, wat de nachtrust van je kind ongewild kan bekorten. Overweeg daarom een lichtwerend rolgordijn te plaatsen. Dit houdt de kamer donker zolang jij wilt dat je kind slaapt. Gewekt worden door het eerste zonlicht vindt niemand fijn – ook je kind niet. Een donkere slaapkamer is bovendien ook van belang bij de overgang van winter naar lente, wanneer het 's avonds langer licht blijft. Slimme jongens en meiden willen dit nog wel eens aangrijpen om later naar bed te mogen: 'Maar het is nog helemaal niet donker!'



Veel gestelde vragen

60

‘Mijn kind komt wel tien keer op een avond uit bed. Wat nu?’

Slapen doe je in bed en het is dan ook zaak dat je kind ’s avonds en ’s nachts na het bedritueel in bed blijft. Bij kleine kinderen is het daarom handig als je een ledikant met verstelbare bodem hebt, zodat ze er niet zelf uit kunnen klimmen. Bij een oudere peuter of kleuter is het zaak hem goed duidelijk te maken wat de slaap-spelregels zijn (gebruik hiervoor De Goed Doorslapen Kalender). Uit bed komen betekent geen sticker van Suzie de Slaapfee. Is je kind voor dag en dauw wakker en maakt hij jou wakker dan kun je het toestaan dat het in bed gaat spelen. Je kind mag er echter pas uitkomen en jou wakken als het nachtlampje door middel van een timer uitgaat. Hou als ouder te allen tijde de regie in handen. Komt je kind tien keer uit bed, dan betekent dat dat je hem tien keer terugbrengt. Of twintig keer, of dertig keer...

‘Mijn partner en ik zijn aan het eind van ons Latijn vanwege slaapgebrek. Is een slaapmiddel aan te raden?’

Nee, eigenlijk niet. Niet voor je kind (een kind valt door een slaapmiddeltje kunstmatig in slaap en leert geen gezonde slaapgewoontes aan) en niet voor jou. Je slaapt onnatuurlijk diep, zodat je geen signalen meer doorkrijgt wanneer er echt iets mis is. Beter is het om een beker warme melk te drinken voor het slapen gaan en af te spreken wie er ‘dienst’ heeft wat betreft jullie nachtbreker. Diegene die zijn rust het hardst nodig heeft, slaapt die nacht in de logeerkamer. Door elkaar per nacht of per week af te wisselen krijg je in elk geval de helft van je normale slaaptijd weer terug doordat je niet meer samen tegelijk wakker ligt en je ergert aan je jengelende kind. Maak er in elk geval geen ruzie over!

‘Nagenoeg elke nacht eindigt onze zoon bij ons in bed. Dan zijn we tenminste van het gezeur af en kunnen we, zij het wat krap, liggen en slapen in plaats van heen en weer lopen en boos worden.’

Ai, deze oplossing is slechts een schijnoplossing. Het probleem lijkt opgelost, maar feitelijk creëer je een heel nieuw probleem. Grote

kans namelijk dat je zoon zijn eigen kamer ontwent en de komende jaren bij jou in bed wilt liggen, want anders kan hij niet slapen... De omgekeerde wereld dus. Neem een kind dat moeite heeft met slapen niet bij je in bed. Een kind dat ziek is of een nachtmerrie heeft is een ander geval, mits er geen slaapproblemen spelen. Afleren is tien keer moeilijker dan aanleren. Spreek duidelijk met je kind af dat het in zijn eigen bed moet slapen. Hier komt het aan op grenzen stellen. Begeleid je kind rustig terug naar zijn eigen kamer, leg het uit wat de bedoeling is en herhaal eventueel het verkorte slaapritueel. Daarna ga je terug naar je eigen slaapkamer.

‘Mijn schuldgevoel speelt me parten als ik mijn dochtertje lang moet laten huilen. Wat kan ik hieraan doen?’

Heel herkenbaar! Het gaat hierbij om de gedachten die zich achter je schuldgevoel schuilhouden. Bijvoorbeeld: je kind heeft als baby extreem veel gehuild waardoor je je vaak machteloos voelde. Analyseer deze gedachte (soms wordt nu eenmaal niet duidelijk waarom baby’s veel huilen; je hebt er in elk geval alles aan proberen te doen) en probeer deze gedachte te veranderen. Denk niet: ‘wat zielig, ze heeft al zoveel te verstouwen gekregen’ maar denk: ‘duidelijkheid bieden is ook liefde geven, en alleen door duidelijk te zijn kunnen wij haar helpen om gezonde slaapgewoontes aan te leren’. Overigens heeft onderzoek aangetoond dat ‘laten huilen’ (ook bij zeer jonge kinderen) geen negatieve invloed heeft op de ouder-kindrelatie.

‘Onze peuter van twee weigert sinds kort zijn middagslaap. Dat geeft de nodige stress bij mij, want wat moeten we doen als hij na de vakantie op de crèche ook niet meer wil slapen?’

Een peuter van twee kan best zonder middagslaap, mits hij de rest van de dag goed en ontspannen functioneert. Een slaappatroon is namelijk heel erg persoonlijk. Elke leeftijdsfase weerspiegelt zich in de slaap. Wellicht is je kind al aan een volgende fase toe. Ga daarom altijd van je kind uit. Kijk of het verder goed gedijt en maak geen halszaak van die middagslaap. Ook de leidsters zullen inzien dat

61

dwingen om te gaan slapen echt niet werkt. Overigens kan het crècheleven dusdanig inspannend voor je kind zijn, dat het daar juist wel weer wil slapen. Afwachten dus maar en het nemen zoals het komt. Is je kind overdag niet echt moe, maar gewoon een beetje hangerig, dan kun je ook een ‘gewoon’ uitrustmoment creëren door hem voor te lezen op de bank.

‘Mijn kind is een echt avondmens. Aan het einde van de middag heeft hij een duidelijke dip maar na het eten komt hij weer helemaal tot leven, wordt heel druk en is met geen mogelijkheid in bed te krijgen.’

Vooropgesteld dat ieder kind ’s avonds op natuurlijke wijze behoefte heeft aan slaap, lijkt het zo te zijn dat er iets is wat jouw kind belemmert in die behoefte. Zijn lichaam kan zich niet voorbereiden op de slaap. Onder andere door te lang televisie kijken, te spannende beelden bekijken, te wild stoeien of computeren kunnen kinderen overprikkeld raken, juist op het moment dat hun lichaam verlangt naar rust. Maar geef een kind eens ongelijk als het zijn vader, zijn stoeimaatje, de hele dag heeft moeten missen. Natuurlijk wil een kind nog heel veel ’s avonds, daar is het een kind voor. Het is jullie taak om grenzen te stellen en je zoon langzaam en rustig voor te bereiden op het moment van naar bed gaan. Zo zou je ervoor kunnen kiezen om prikkels van buitenaf (tv en pc) alleen toe te staan tussen 17.00- en 18.00 uur of in het weekend, en om vóór het eten al even een potje te stoeien. Na het eten kan je kind dan rustig aan het avondritueel beginnen.

‘Ik ben ten einde raad omdat mijn dochter van drie nooit eens een nacht doorslaapt. Er lijkt op zich niets mis met háárzelf. Zouden er aardstralen in haar kamer kunnen zijn die haar slaap verstoren?’

Heel begrijpelijk dat ouders vanwege zorgen om hun nachtbreker én door eigen slaapgebrek van alles proberen om hun kind te laten slapen. Toch verdient het de voorkeur om rationeel te blijven. Vaak leveren allerlei nieuwe middeltjes en therapieën alleen maar nog meer nieuwe prikkels op voor je kind. Beter is het om voor jezelf eens

objectief te omschrijven wat het slaapprobleem precies inhoudt, hoe je hiermee omgaat en om dit vervolgens met je naasten of je huisarts te bespreken. Je huisarts zal sowieso slaapverstoorders als bloedar-moede, (oor)ontsteking of astma uitsluiten als oorzaak van slaapproblemen. Belangrijkste raadgever is en blijft jouw eigen intuïtie of er iets mis is met de slaapgewoonten van je kind. Wanneer je kind overdag niet naar behoren functioneert, is dat de aanleiding om een volgende stap te zetten. In dat geval kun je het beste hulp zoeken bij bijvoorbeeld een slaappoli of slaapspecialist.



Misverstanden over slapen

SLAAP IS SLAAP

Mis. Je hebt diepe slaap, droomslaap, luxe slaap en nog wat fasen er tussenin. Vooral de diepe slaap en droomslaap heb je nodig. Deze valt meestal aan het begin van de nacht. Gaat je kind te laat naar bed, dan mist het zijn diepe slaap en daarmee te mogelijkheid om energie op te sparen voor zijn verdere ontwikkeling.

DIE SLAAP HAALT HIJ MORGEN WEL IN

Mis. Je hoeft niet langer te slapen om het tekort aan slaap in te halen. Als je te kort geslapen hebt, dan ga je de volgende nacht nog efficiënter slapen. Dat wil zeggen dat je minder luxe slaap hebt, en meer diepe en droomslaap. Slaap kun je namelijk niet inhalen. Zou een kind idealiter tien uur moeten slapen maar krijgt het vannacht maar vijf uur slaap, dan komt het echt te kort. Dit tekort kun je nog dagen later opmerken doordat je kind overdag minder goed functioneert. Slaap is belangrijk en zou elke dag zo'n beetje hetzelfde aantal uren moeten zijn.

UITSLAPEN WERKT TEGEN SLAAPTEKORT

Mis. Uitslapen lijkt heerlijk en genereert een zweem van luxe, maar bij kinderen werkt het niet zo dat hun slaaptekort van bijvoorbeeld de vrijdagavond op zaterdagochtend weggepoetst kan worden. Wat wel werkt is eerder naar bed gaan. Met name de uren voor middernacht zijn rijk aan diepe slaap en goed voor de ontwikkeling. Wil je zelf uitslapen in het weekend, neem dan óf de zaterdag óf de zondag voor je rekening (in overleg met je partner). Met grotere kinderen kun je ook afspreken dat ze een uurtje later melden en jou je weekendrust gunnen.

MIDDAGSLAAP MOET TOT VIER JAAR

Mis. Stop je kleuter niet tegen heug en meug in bed als hij zich verzet tegen zijn middagslaap. Vaak is heftig verzet een teken van een overgangsfase. Wordt hij daarentegen overdag jengelig bij gebrek

aan middagslaap, dan kun je de middagslaap alsnog zonder veel problemen weer her-invoeren.

GROTE MENSEN DOEN GEEN MIDDAGSLAAP

Mis. Wordt het soms allemaal te veel en zou je zelf wel in dat ledikant willen kruipen? Zoek dan zelf een oplossing voor jouw (extra) behoefte aan slaap. Misschien kun je een keer per week de kinderen uitwisselen met de bureu. Zij een dag de jouwe, en jij een dag de hunne? Zo kun je tussendoor even tot jezelf komen. Wacht er niet te lang mee, want niet voor niets worden de eerste vier jaren van een gezinsleven met kleine kinderen tropenjaren genoemd! Je zou niet de eerste zijn die uit slaapgebrek brokken maakt.

En tot slot nog even dit... de uren voor middernacht tellen dubbel! Dit oude gezegde gaat nog steeds op. In het begin van de slaap ('s avonds voor twaalfen) treedt meer diepe slaap op, dan op het einde van de slaap (in de vroege ochtend). Als je eerder in slaap valt, krijg je meer diepe slaap met als gevolg dat je de volgende dag beter uitgerust bent. Uitslapen resulteert meest niet in meer diepe slaap of meer droomslaap. Bij slaaptekort is het dus beter om vroeger naar bed te gaan, dan dat je probeert uit te slapen.

HULP BIJ SLAAPSTOORNISSEN EN GROTE SLAAPPROBLEMEN

We schreven het al eerder: dit boek gaat over de normale, gebruikelijke slaapproblemen bij jonge kinderen, niet over slaapstoornissen en grote slaapproblemen. Daarvoor kun je het best contact opnemen met een psycholoog, pedagoog of neuroloog. Diverse ziekenhuizen hebben een speciale slaappoli waar je, op afspraak, met je kind naar toe kunt (zie informatie op de bladzijde hiernaast).

Nuttige informatie en adressen

INFORMATIE:

'Kinderen met slaapproblemen: een werkboek voor ouders', door Rut-tien Schregardus. Meppel, Boom uitgeverij. Serie: Rondom het kind. ISBN: 90-6009-974-5.

WEBLINKS:

www.kinderslaap.nl

<http://slaapproblemen.uwpagina.nl>

www.difrax.com (o.a. voor het downloaden van het boek, extra kalenders, extra stickers etc)





In deze serie zijn eerder verschenen:

Het Stoppen met Foppen Boek (ISBN: 97890 8715 0105)

Het Hap Slik Weg Boek (ISBN: 97890 8715 0112)

Het Droge Broeken Boek (ISBN: 97890 8715 0129)

Het Schone Smoelen Boek (ISBN: 97890 8715 0228)

Alle boeken zijn gratis te downloaden via www.difrax.com

Ook verkrijgbaar en gratis te downloaden:

Babyspreekuur en Aanleggen, Kolven, Voeden

