

Slapen bij peuters

Slapen

Goed slapen is gezond voor je kind. Kinderen **hebben voldoende slaap nodig om zich goed te kunnen ontwikkelen, te groeien en overdag voldoende energie te hebben.**

Peuters willen soms niet gaan slapen of komen 's nachts uit bed. Duidelijkheid helpt ook bij het slapen en voorkomen van slaapproblemen. Vaste gewoonten spelen daarin een belangrijke rol.

Duidelijkheid en structuur

- Bij een peuter is het handig om een vaste dagstructuur en een vast dagritme te hanteren. Dat wil zeggen dat je vaste momenten instelt voor opstaan, wassen en aankleden, eten en naar bed gaan.
- Een vast ritueel bij het naar bed brengen is duidelijk voor je kind.
- Bouw de dag rustig af en zeg duidelijk tegen je kind dat het bedtijd is. Je kind moet weten dat je het meent en dat het geen zin heeft om te treuzelen. Dit betekent niet dat je boos zegt dat het bedtijd is. **Duidelijk en kordaat zijn is het beste.**

Ligt je kind lekker?

Een rustige en veilige omgeving bevordert een goede nachtrust.

- Het mag niet te warm of te koud zijn in de slaapkamer.
- Voor peuters die bang zijn in het donker is het prettig als er licht brandt op de gang of een nachtlampje naast het bedje staat.
- Een knuffel in bed kan houvast geven.
- Als het erg licht is in de kamer, kun je misschien een verduisterend rolgordijn ophangen of een niet-doorschijnend overgordijn.
- Er zijn nog meer tips om je kind beter te laten slapen. Daarvoor kun je ook terecht bij het Centrum voor Jeugd en Gezin bij je in de buurt.

Nachtrust

Houd tijdens het naar bed brengen altijd zo veel mogelijk een vast ritueel aan voor het slapengaan. Rituelen en voorspelbaarheid stellen kinderen gerust. Als ze dan eens een moeilijke nacht hebben, kunnen ze hierop terugvallen.

Overgang naar alleen slapen

Als je kind lange tijd bij je op de kamer heeft geslapen, wil je op een gegeven moment dat het in de eigen kamer gaat slapen. Die overgang kan moeilijk zijn voor je kind, dus het is goed om dit zorgvuldig voor te bereiden. Vertel eerst wat de bedoeling is en blijf in de buurt van de slaapkamer tot je kind rustig is.

Slaapproblemen bij peuters

Jonge kinderen kunnen het moeilijk vinden om te gaan slapen en niet bij hun ouders te mogen zijn. Ze beginnen te dromen en verwerken zo dingen die overdag gebeurd zijn. Soms worden ze bang en hebben ze behoefte aan troost. Soms willen ze gewoon niet alleen zijn of verzetten ze zich tegen de slaap. Andere kinderen worden steevast vroeg wakker.

Aanpak van slaapproblemen

Veel kinderen hebben op enig moment last van slaapproblemen. De aanpak hiervan kost zeker in het begin moeite en vraagt om een goed begrip van de situatie. Zo kunnen er gezondheidsredenen zijn; een kind dat ziek is of pijn heeft kan niet goed slapen. Als het kind gezond is, kan het zijn dat het gewend geraakt is aan de aandacht die het krijgt door te huilen. Als dat zo is, is het vaak om geleidelijk een ander ritme op te bouwen en het kind te helpen om zonder hulp van buitenaf tot rust te komen.

Dag- en nachtritme

Kinderen tussen de 2 en 4 jaar slapen gemiddeld 13 van de 24 uur.

Ze zullen vaak nog een middagslaapje nodig hebben. Een vast ritueel bij het naar bed gaan en het leren van enkele regels voorkomt problemen.

Je peuter naar bed brengen

Hanteer een vast dagritme, met vaste momenten voor opstaan, wassen en aankleden, eten en naar bed gaan.

- Breng je kind iedere avond **op dezelfde tijd** naar bed.
- Sluit de avond **rustig** af. Doe bijvoorbeeld geen wilde of drukke spelletjes meer.
- Zeg **kort van tevoren** dat het bedtijd is.

- Zeg het duidelijk als je je kind naar bed gaat brengen en **doe het dan ook echt**. Je kind moet weten dat je het meent en dat het geen zin heeft om te treuzelen.
- Zegt je kind dat het niet naar bed wil, ga er dan **niet over discussiëren**. Je kind moet leren dat naar bed gaan **geen keuze** is, maar er gewoon bij hoort.

Slaapritueel

Help je kind rustig te gaan slapen door een vaste volgorde aan te houden bij het naar bed gaan. Kinderen weten dan dat ze na het verhaaltje en de knuffel moeten gaan slapen. Na het slaapritueel zeg je welterusten en vertrekt.

Regels

Voor peuters zijn regels nog niet vanzelfsprekend. Toch is het belangrijk dat ze ook rond het slapengaan enkele regels leren. **Leer je kind bijvoorbeeld om rustig te zijn in de slaapkamer, en tot de volgende ochtend in bed te blijven**. Dit geeft duidelijkheid. Ook het stellen van grenzen is voor je kind belangrijk. Geef je overdag geen duidelijke grenzen aan, dan gaat je kind 's avonds waarschijnlijk ook moeilijker slapen. Als ouder kun je er veel last van hebben als je kind vaak slecht slaapt.

Andere tips bij het slapengaan

- Een goed geventileerde slaapkamer, waar de temperatuur niet te veel schommelt, is prettig voor je kind.
- Een nachtlampje is aan te raden voor kinderen die bang zijn in het donker.

Bedritueel

Voor kinderen is het prettig om de dag rustig af te sluiten. Dat geeft duidelijkheid. Help hen met een vaste volgorde van uitkleden, wassen, tandenpoetsen, pyjama aantrekken, voorlezen en knuffelen. Je kind weet dan dat het na het verhaaltje en de knuffel moet gaan slapen. Zo wordt het bedritueel een vast onderdeel van het dag- en nachtritme van je kind.

Verhaaltje voor het slapengaan

Bijna alle kinderen vinden het leuk om als onderdeel van het slaapritueel nog even te worden voorgelezen. Kleine kinderen kun je eindeloos hetzelfde boekje voorlezen. Houd je wel aan de slaaptijd. Dan moet je kind ook echt gaan slapen.

In bed blijven

Na het slaapritueel zeg je welterusten en vertrekt. Peuters willen dat moment nog wel eens aangrijpen om opnieuw aandacht te vragen door allerlei vragen te stellen, te zeuren of grapjes te maken. **Negeer dat gedrag en kom er niet voor terug**. Zorg dat je kind in bed blijft tot de volgende morgen. Haal het niet uit bed. Als er iets is, **troost je kind dan in bed**. Geef het **de volgende morgen een compliment** als het zich aan de afspraken heeft gehouden.

Als je peuter vroeg wakker wordt

Soms zijn peuters erg vroeg wakker, bijvoorbeeld om 5 uur. Veel peuters hebben dat af en toe.

Vermoeidheid voorkomen

Misschien heeft jouw kind er al lang last van. Dat is erg vermoeiend. Zorg dan ook dat je zelf voldoende rust en ontspanning krijgt. Probeer bijvoorbeeld zorgtaken te verdelen met je partner of ook eens met een opa, oma of vriendin.

Redenen van vroeg wakker worden

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je peuter vaak vroeg wakker is. Je kind heeft misschien geen middagslaapje meer nodig. Je kind gaat te vroeg naar bed, het is te koud of te warm in de slaapkamer, er zijn te veel geluiden, enzovoort. Kijk of er iets aan de hand is en los dat dan op.

De verschillen tussen peuters zijn erg groot, niet ieder kind heeft evenveel slaap nodig. Het kan zijn dat je kind weinig slaap nodig heeft of een 'ochtendmensje' is. Leer je kind dan wel om in bed te blijven, door er niet onmiddellijk naar toe te gaan.

Tips langer doorslapen

- Zorg voor een vast dagritme en een vast ritueel bij het naar bed brengen.
- Hang verduisterende gordijnen op en zorg voor een rustige kamer.
- Laat het middagslaapje weg. Sommige kinderen hebben al met 2 jaar geen middagslaapje meer nodig. Je kind valt 's middags haast niet meer in slaap of wil 's middags niet meer naar bed.
- Later naar bed. Je peuter heeft misschien minder slaap nodig dan andere kinderen. Als je kind dan vroeg naar bed gaat is het ook weer erg vroeg wakker.

In bed blijven

Wordt je kind toch nog vroeg wakker, beloon het dan niet onbedoeld door er naar toe te gaan of bij je in bed te laten. Stel een duidelijke regel, bijvoorbeeld: "Je mag pas uit bed als ik je kom halen. Je mag natuurlijk wel spelen in je bed als je wakker bent." **Prijs je kind wanneer het rustig in zijn bedje is gebleven.**

Bedtijd

Peuters willen soms niet gaan slapen. Bereid je kind er rustig op voor. Zeg duidelijk dat het bedtijd is en blij consequent. Ook een vast ritueel bij het naar bed brengen is duidelijk voor je kind.

Slaapt je kind genoeg?

Niet alle kinderen hebben evenveel slaap nodig. De slaapbehoefte verschilt enorm per kind. Meestal kun je zelf wel zien of je kind genoeg slaap krijgt. Als je kind er overdag vermoeid uitziet of juist heel alert en druk is, kan het zijn dat het niet genoeg slaapt. **Kinderen tussen de 1 en 2 jaar slapen gemiddeld 14 van de 24 uur. Tussen 2 en 4 jaar slapen peuters tussen de 10 en 13 uur, en slapen ze 's middags vaak nog een uurtje.**

Middagslaapje

Sommige kinderen hebben al met anderhalf jaar (**uitzonderlijk**) geen middagslaapje meer nodig, terwijl andere met 3 jaar af en toe nog een middagdutje doen. Op een gegeven moment merk je dat je kind het niet meer nodig heeft; het valt haast niet meer in slaap of wil 's middags niet meer naar bed. Je kunt dan misschien terug naar een paar keer per week

's middags slapen. Eventueel kun je je kind dan 's avonds iets eerder in bed stoppen.

Dromen

Je peuter maakt veel mee op een dag en kan daar 's nachts over gaan dromen. Vergeleken met volwassenen dromen peuters veel. De ervaringen van overdag moet je kind in zijn slaap verwerken. Soms wordt je kind wakker van zo'n droom. Als het een enge droom was kan hij ook bang zijn. Dat kan heel naar zijn om te zien.

Tips

- Probeer je kind **in het eigen bed te troosten**, zonder het licht aan te doen. Het moet duidelijk zijn dat het nacht is en dan slaapt je kind in het eigen bed.
- Laat een nachtlampje aan op de kinderkamer.
- Als je peuter bang is in de eigen kamer, kijk dan eens goed rond waar het bang van kan zijn. Bewegen er schaduwen van buiten over de muren? Ziet een pop er in het halfdonker misschien eng uit?
- De wind kan voor enge geluiden zorgen. Bekijk of je iets tegen die enge geluiden kunt doen, een tochtstrip plaatsen bijvoorbeeld.

Nachtmerries

Na een nachtmerrie is je peuter meestal wakker en kan het zich herinneren waar die enge droom over ging. Blijf rustig en troost je kind, maar niet al te uitgebreid. Laat het gewoon in het eigen bed verder slapen. Je kind herinnert zich de volgende morgen niets meer van een akelige droom.

Soms hebben kinderen nachtangsten: ze zitten rechtop in bed en gillen het uit. Ze zijn dan niet wakker.

Slapen en angst

Ieder kind is wel eens bang in bed of heeft een enge droom. Dat wordt meestal minder als je kind ouder wordt. Kijk wat er aan de hand is.

Bang in de slaapkamer

Peuters en kleuters kunnen nog niet goed de werkelijkheid en fantasie scheiden. Je kind kan bijvoorbeeld denken dat er iets engs in de kamer is. Kijk dan samen eens goed rond en praat erover waar je kind bang van kan worden.

Bewegen er schaduwen van buiten over de muren? Ziet een pop er in het halfdonker misschien eng uit? Ook de wind kan voor enge geluiden zorgen. Bekijk of je iets tegen die enge geluiden kunt doen. Een tochtstrip plaatsen bijvoorbeeld.

Nachtlampje

Misschien vindt je kind een nachtlampje fijn? Als je kind wat ouder is, wil het dit waarschijnlijk niet meer.

Dromen en nachtmerries

Je peuter maakt veel mee op een dag. En daar kan je kind over gaan dromen. Misschien wordt je kind soms huilend of paniekerig wakker van een akelige droom of nachtmerrie. Probeer je kind in zijn eigen bed te troosten, zonder het licht aan te doen.

Nachtmerries

Na een nachtmerrie is je peuter meestal wakker en kan het zich herinneren waar die enge droom over ging. **Blijf rustig en troost je kind, maar niet al te uitgebreid.** Laat het gewoon **in het eigen bed verder slapen**. Je kind herinnert zich de volgende morgen niets meer van een akelige droom.

Soms hebben kinderen nachtangsten: ze zitten rechtop in bed en gillen het uit. Ze zijn dan niet wakker.

Wat zijn nachtangsten?

Nachtangst is iets anders dan een nachtmerrie. Het komt vooral voor bij kinderen tussen 3 en 12 jaar, maar soms ook bij jongere of oudere kinderen. Bij nachtangst is je kind niet wakker maar zit wel rechtop met opengesperde ogen en gilt van angst. Het komt meestal rond hetzelfde tijdstip terug: een half uur tot 3 uur na het inslapen.

Hoe reageer je op nachtangsten?

Maak je kind dan niet wakker. Tegen hem praten heeft ook geen zin. Je kunt het best je kind vasthouden totdat het weer rustig is. Dan gaat je kind weer verder slapen. De volgende ochtend herinnert je kind zich er niets meer van.

Hoe voorkom je nachtangsten?

Waarschijnlijk heeft de rijping van de hersenen te maken met het ontstaan van nachtangst. Spanning en slaapttekort kunnen bijdragen aan het ontstaan ervan. Zorg daarom voor vaste bedtijden en voldoende nachtrust. Rust en regelmaat overdag kunnen ook helpen.

Als je kind ouder wordt gaat nachtangst vanzelf over, je hoeft je geen zorgen te maken.

Slecht slapen

Veel jonge kinderen hebben wel eens een periode dat ze niet goed slapen. Meestal gaat dat vanzelf weer over.

Maar als je kind vaak slecht slaapt, kun je daar veel last van hebben. Het heeft invloed op het hele gezin en zorgt vaak voor stress. Als ouder kun je een aantal dingen doen om je kind beter te laten slapen.

Je kind kruipt bij jou in bed

Vraag wat er aan de hand is. Is je kind angstig, troost het dan even. Breng het zo snel mogelijk terug naar het eigen bed. Als je kind er weer uitkomt, breng je het ook weer meteen terug. Als je kind in je bed kruipt zonder je wakker te maken, breng je het meteen terug zodra je wakker wordt. Het is voor de rust en het zelfvertrouwen van kinderen beter dat ze in hun eigen bed slapen, maar dat is ook beter voor je eigen rust en privacy.

Je kind komt steeds uit bed

Blijf rustig en breng je kind terug naar bed. Als je kind weer uit bed komt, zeg je duidelijk dat je wilt dat het in bed blijft. Doe de deur dicht totdat je kind slaapt. **Negeer alle protesten. Dit kan heel lastig zijn,** maar het is belangrijk om vol te houden. **Prijs je kind voor de keren dat het wel in bed blijft.**

Je kind huilt 's nachts

Kijk of er iets aan de hand is. Als je kind geen pijn heeft en niet ziek is, kun je het beter zo weinig mogelijk aandacht geven. Als je kind bang is, troost het dan in bed. Haal het niet uit bed. Ga daarna weer rustig weg.

Tips

- Met een **vast slaapritueel** weet je kind waar het aan toe is.
- Laat je kind in het **eigen bed** slapen. Dat kan moeilijk zijn, maar zo voorkom je dat je je kind nog jarenlang elke avond in het eigen bed moet zien te krijgen.
- Is je kind **bang in bed** of heeft het soms een **nachtmerrie**? Dat is heel normaal. Het gaat vanzelf over. **Kalmeer je kind zo veel mogelijk in het eigen bed.**
- **Houd de gekozen aanpak vol.** Schakel zo nodig hulp in van een familielid om het vol te kunnen houden.

Als je alle tips die hierboven staan beschreven al hebt geprobeerd en je peuter toch niet wil slapen, kan dit een **probleem** voor je worden. In dat geval kun je contact opnemen met het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) bij jou in de buurt, of met je eigen huisarts.

Aanpak van slaapproblemen

Het komt veel voor dat peuters en kleuters moeilijk inslapen en weer uit bed komen. Vaak kost het veel doorzettingsvermogen om je kind in bed te laten blijven. Doe geen licht aan en haal je kind niet uit bed. Praat geruststellend of aai wat over het bolletje, maar ga niet uitgebreid troosten. Het doel is om je kind en jezelf gerust te stellen. Je kunt kiezen voor een van de methoden hieronder. Daarbij is het van belang dat je de methode die je kiest ook echt enkele weken consequent volhoudt.

De zachte methode voor jonge kinderen

Bij jonge kinderen die nog in een spijlenbedje slapen, kun je de zachte aanpak gebruiken. Je legt je kind in het spijlenbedje, zegt welterusten, gaat zelf op een bed of matras in de kamer liggen en doet alsof je slaapt. Als je kind in slaap is gevallen, verlaat je de kamer. Het kan nodig zijn om dit een paar nachten te doen. Gaat je kind huilen of schreeuwen, dan kun je het **beter geen aandacht geven.** Deze methode is handig als je kind eerst een tijd in jouw eigen slaapkamer heeft geslapen en nog moet wennen aan het alleen slapen.

Geleidelijke aanpak

Bij de geleidelijke aanpak handel je het gewone slaapritueel af, maar vertel je dat je na 5 minuten even komt kijken als je kind rustig in bed blijft. Dit doe je dus ook na 5 minuten. Vervolgens vertel je weer rustig dat het tijd is om te gaan slapen en dat je over 8 minuten weer komt kijken. Na ongeveer 1 minuut neem je opnieuw afscheid. Je blijft dus niet op de kinderkamer, ook niet als je kind nog huilt. Het kan nodig zijn dat je een aantal keren teruggaat voordat je kind in slaap is gevallen. Maak daarom de tijd tussen de bezoeken aan de slaapkamer steeds een paar minuten langer. De eerste avonden kan dat lang duren, maar uiteindelijk zal je kind zich erbij neerleggen.

Directe aanpak

Bij de directe aanpak werk je een vast slaapritueel af. Dat begint bijvoorbeeld met naar het toilet gaan, gevolgd door **tandenpoetsen**, welterusten zeggen en naar bed gaan. Maak bij het instoppen duidelijk dat het de bedoeling is dat **je kind de hele nacht in bed blijft en dat je niet komt als het roept of huilt.** Stel een **beloning in het vooruitzicht**, bijvoorbeeld een stickertje, als je kind netjes in de eigen kamer blijft. Dan verlaat je de slaapkamer en negeer je vragen, roepen of huilen, hoe moeilijk je dat ook vindt.

Ga niet meer bij je kind kijken totdat je zeker weet dat het in slaap is gevallen. Dat moment komt zeker, maar kan de eerste avonden lang duren. Van jou als ouder vraagt dat **veel zelfbeheersing.** De directe aanpak werkt alleen als je gemotiveerd bent om het echt vol te houden. Bij deze methode heb je **meestal binnen een week succes.**

Consequent zijn

Bedenk van tevoren welke aanpak je aanspreekt en wat je aankunt. Bij alle drie de methoden is het belangrijkste dat je **consequent** bent en het elke avond op dezelfde manier doet. Bovendien is het belangrijk dat je **partner dezelfde aanpak volgt**.

Slaaptips

Kinderen hebben voldoende slaap nodig om goed te kunnen groeien en overdag voldoende energie te hebben.

Om slaapproblemen te voorkomen, is het handig om je kind al van jongs af aan te laten wennen **aan vaste bedrituelen**.

Je kind wil niet naar bed

Als je peuter niet wil slapen, ga dan na wat hier de reden voor kan zijn. Hoe je reageert hangt af van wat er aan de hand is.

- Misschien is je kind een beetje **bang om te gaan slapen**? Laat dan de slaapkamerdeur op een kier of laat een lampje aan. Dan vindt je kind het vast minder eng om alleen te zijn.
- Misschien is je kind nog druk aan het spelen of tv aan het kijken? Als je een vast ritme instelt, weet je kind beter wanneer het bedtijd is.

Word niet boos als je kind niet naar bed wil, maar herhaal de regels nog een keer. Een vast slaapritueel geeft **duidelijkheid**, en als je kind weet dat je nog een verhaaltje voorleest, is het leuker om naar bed te gaan.

Je kind slaapt niet in

- Probeer erachter te komen waardoor je kind niet kan inslapen en zoek (samen) naar een goede oplossing.
- Kan je kind echt niet inslapen? Ga er dan niet bij zitten of liggen. Vertel je kind dat het in bed moet blijven.
- Wens je kind welterusten en verlaat de slaapkamer.
- Als je kind uit bed komt, breng het dan meteen weer terug.
- Geef je kind de volgende morgen **een compliment** als het in bed is gebleven.

Je kind slaapt niet door

Het is heel normaal als kinderen wakker worden doordat ze moeten plassen, dorst hebben of gedroomd hebben. Leg hen daarna weer lekker in bed. Meestal slapen ze weer gewoon verder.

- Geef je kind de volgende morgen een **compliment** omdat het weer naar bed is gegaan.
- **Wen je kind niet aan om bij jou in bed verder te slapen.**

Voorlezen of praten

Bijna alle kinderen vinden het leuk om als onderdeel van het slaapritueel nog even te worden voorgelezen. Kleine kinderen kun je eindeloos hetzelfde boekje voorlezen. Je kunt er ook voor kiezen om met je oudere peuter de dag nog even door te nemen. Dit is een goed moment voor kinderen om nog even te vertellen over iets leuks wat ze hebben beleefd, of iets akeligs waar ze nog even over willen praten. **Spreek wel een duidelijke slaaptijd af en wees streng. Als het zo laat is moet je kind ook echt gaan slapen.**

Algemene slaaptips voor peuters

- Stel een vaste bedtijd in met vaste rituelen.
- Ga een halfuur voor bedtijd over op rustige spelletjes of activiteiten.
- Breng je kind naar bed in een gezellige, ontspannen sfeer.
- Maak ook de slaapkamer gezellig en zorg voor een lekker bed.

Bron: <http://www.cjg.nl/peuter/opvoeding-en-gedrag/slapen>