

Webinar: "Slaap bij jonge kinderen: een introductie"

Q&A Slaap bij jonge kinderen: een introductie

Hieronder vind je een overzicht van de (gebundelde) vragen die gesteld zijn tijdens het webinar 'Slaap bij jonge kinderen: een introductie' van 8 juni 2023. Veel vragen die in de chat gesteld werden, vragen om een individuele aanpak. Voor deze individuele of verdiepende vragen kun je terecht bij je lokale jeugdgezondheidszorg [regio Hart voor Brabant](#) of [regio West-Brabant](#).

De volgende vragen worden in deze Q&A beantwoord.

1. Hoeveel uur moet een 1-jarige slapen overdag?
Een kindje van 12 – 18 maanden slaapt in totaal nog zo'n 13 à 14 uur, waarvan circa 11 uur in de nacht. Een rekensommetje maakt dat een kindje van één jaar ongeveer 2 à 3 uur overdag slaapt, verdeeld over twee slaapjes. Maar, ieder kind is uiteraard anders.
2. Zijn deze mogelijke oorzaken van slecht slapen ook van toepassing als het kindje 's nachts wel goed slaapt en overdag slaapproblemen heeft?
Ja, de mogelijke oorzaken van slecht slapen (onder andere de onruststokers) kunnen ook van toepassing zijn als je kindje in de nacht wel goed slaapt, maar overdag niet. Maar dit kan uiteraard ook te maken hebben met de timing van slapen, hoeveelheid slaap en de spreiding. Goed om naar het gehele plaatje te kijken.
3. Wanneer weet je of een peuter van 2,5 jaar geen tweede slaapje meer nodig heeft?
Veelal hebben kindjes van 2,5 jaar geen tweede slaapje meer nodig en zitten ze op deze leeftijd op één slaapje in de middag. Maar ook hier is ieder kind anders. Kijk naar slaapsignalen of houd eventueel de wakkertijden aan (6-6 ritme). Soms kan een powernap aan het eind van de middag (inclusief de middagslaap) uitkomst geven.
4. Hoelang duurt een goede slaapcyclus bij een baby van 3 maanden?
Een baby heeft een slaapcyclus van ongeveer 45 minuten.
5. Ons kind slaapt overdag goed en gaat 's avonds ook goed naar bed maar heeft niet geleerd opnieuw zelfstandig in slaap te vallen. Hebben jullie tips? Laten huilen/ speen geven?
Bij de jonge kindjes is huilen hun enige communicatiemiddel. Wanneer je deze kleintjes laat huilen, leer je hen eigenlijk: 'ik luister niet naar je, ik kijk niet om naar je emoties'. Ze huilen zichzelf wellicht in slaap, je doel is bereikt, maar de weg er naartoe is niet de meest ideale. Er zijn meerdere manieren om je kindje zelfstandig in slaap te leren vallen (mits alle onruststokers en stoorzenders weg zijn/inzichtelijk zijn). Goed om dit te bespreken

met je consultatiebureau, zij kunnen met je meekijken en de situatie inschatten.

6. Rode wenkbrauwen, vallen rode wangen daar ook onder of ben je dan eigenlijk ook te laat?

Ook rode wangen zijn een slaapsignaal. Wanneer je deze herkent bij je kind, is het goed om het slaapritueel te starten.

7. In hoeverre helpt een standaard ritme in slapen, eten, drinken, spelen bij het goed en voldoende slapen?

Het geeft vooral rust, veelal bij oververmoeide kindjes om weer terug in het ritme te komen. Daarnaast geeft het ook voorspelbaarheid, voor zowel de allerkleinsten als de oudere kinderen. Hun dag wordt voor bijna zo'n 80% door volwassenen bepaald. Het is fijn als ze weten waar ze aan toe zijn. Voor ons als volwassenen kan dat als vanzelfsprekend voelen.

8. Ons zoontje is bijna vier maanden en ligt tussen ons in, in de (Sleepyhead) en slaapt moeilijk in de co-sleeper laat staat zijn eigen bedje. Wat kan ik hier het beste aan doen?

Als je dit wil oefenen, begin dan met één slaapje overdag in de co-sleeper of eigen bedje. Maar ook hierbij is het casusspecifiek. Eerst achterhalen wat maakt dat hij niet graag in de co-sleeper of het bedje ligt. De stoorzenders verhelpen en dan langzaam een positieve associatie opbouwen met de slaapplek. Voor meer tips hierover kun je contact opnemen met het consultatiebureau.

9. Zijn de slaapregressie tijden maanden, ook van toepassing wanneer je kindje 3 weken eerder geboren is dan uitgerekende datum of moet vanaf die datum tellen?

Houd de gecorrigeerde leeftijd bij. Bij sommige kindjes begint het rond de acht maanden al wat meer op de 'echte' leeftijd te lijken qua timing van sprongen, bij andere kindjes rond de 1,5 jaar. Dat is bij ieder kindje anders. Goed blijven kijken of je een link kunt leggen met het gedrag dat ze laten zien en de ontwikkeling die op het moment plaatsvindt.

10. Misschien heb ik het gemist, maar wat was precies de tabel van de wakkertijd bij verschillende leeftijden?

0-2 maanden – wakkertijd van 60-90 minuten naar 90 minuten ritme

2-6 maanden – wakkertijd van 90 minuten

6-8 maanden – 2 uur – 90 min – 90 – 3 uur ritme

8-12 maanden – 2-3-3-4 (of als er nog maar twee slaapjes zijn: 2-3-4 ritme)

12-18 maanden – 2-3-4 ritme

18-24 maanden – 3-3-4 ritme (of als er nog maar één slaapje is: 5-5 ritme)



Vanaf 24 maanden – 5 -5 ritme (na 2,5 jaar: 6-6 ritme of vaste bedtijden