

WEBINAR INTRODUCTIE OP SLAAP

HOE OUD IS JOUW
KINDJE?

DWARRELAER

Wat is slapen?

Ogen sluiten en vertrekken naar dromenland?

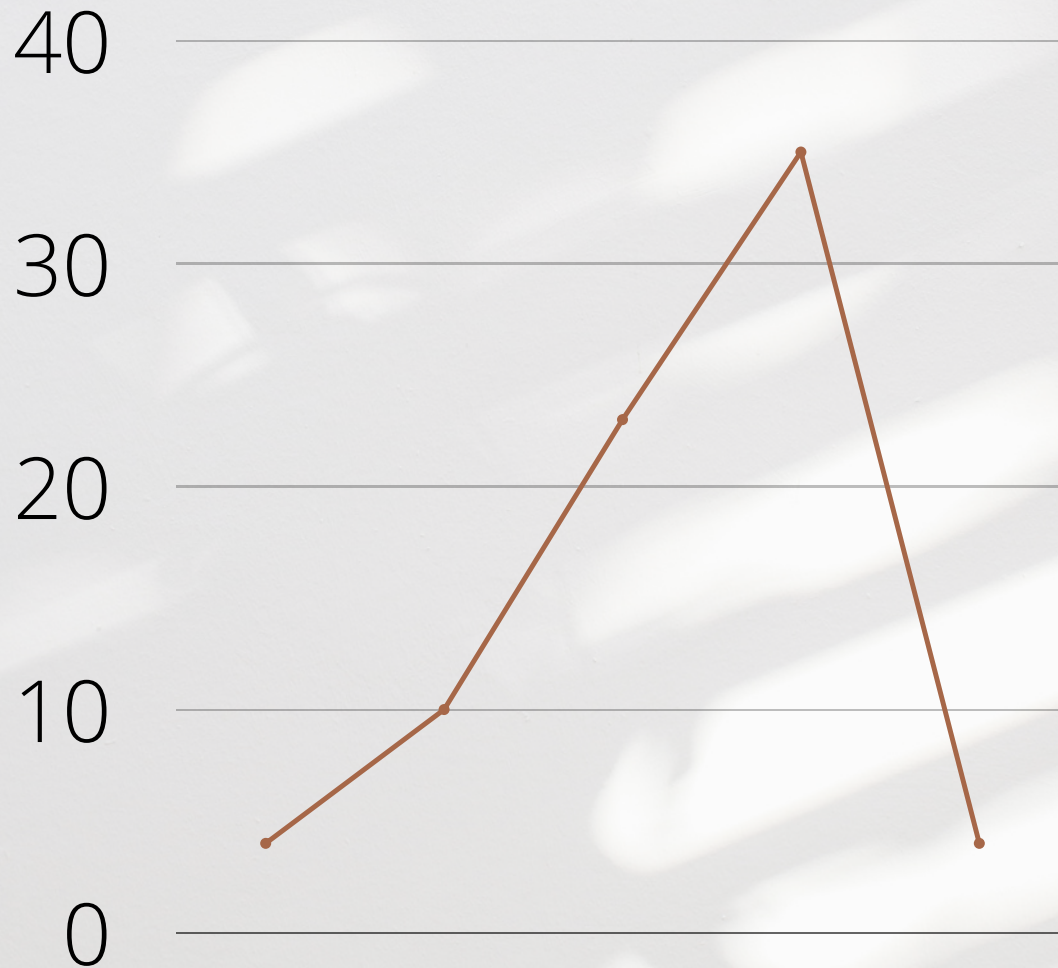
- Slapen is loslaten en vertrouwen
- Samenspel van hormonen: er worden processen in gang gezet om tot slaap te komen (cortisol: wakkerhormoon, melatonine: slaaphormoon en bijv. slaapdrang)
- Hangt samen met verschillende facetten (hoeveelheid, timing, associaties)

Slaapt de jouwe al door?

- 50 % van de kinderen onder de 4 jaar heeft moeite met slapen
- Vaak heeft het 'slechte slapen' een achterliggende oorzaak: goed om die helder te krijgen
- De start van het kindje heeft invloed op (slaap)gedrag

Om te kunnen slapen, moet je moe zijn

Slaapdrang



Slaapsignalen

Kind wordt moe

- RODE
WENKBRAUWEN
- STAREN
- GEEN INTERESSE
MEER TONEN IN
SPEELGOED EN
OMGEVING

Slaapsignalen

Kind moet op bed
liggen

- IN OGEN WRIJVEN
- GROTE GAAP
- MOPPEREN
- AAN OREN ZITTEN

Slaapsignalen

Kind is oververmoeid

- OVERSTUUR HUILEN
- OVERSTREKKEN
- LIJKT TE VECHTEN
TEGEN SLAAP EN KOMT
MOEILIJK IN SLAAP
- (MEER) HULP NODIG OM
IN SLAAP TE KOMEN

Wakkertijden

Wat zijn dat?

Sidenote: is er geen 'probleem' met slapen, laat het ritme dan zoals het is! De wakkertijden zijn een fijne leidraad als er bijv. oververmoeidheid is

- De tijden dat een kindje wakker is tussen de slaapjes
- Deze tijden zijn gebaseerd op het biologisch ritme. Er zijn standaard wakkertijden die je kunt volgen per leeftijd, maar goed om naar de persoonlijke omstandigheden te blijven kijken

Slaapcyclus

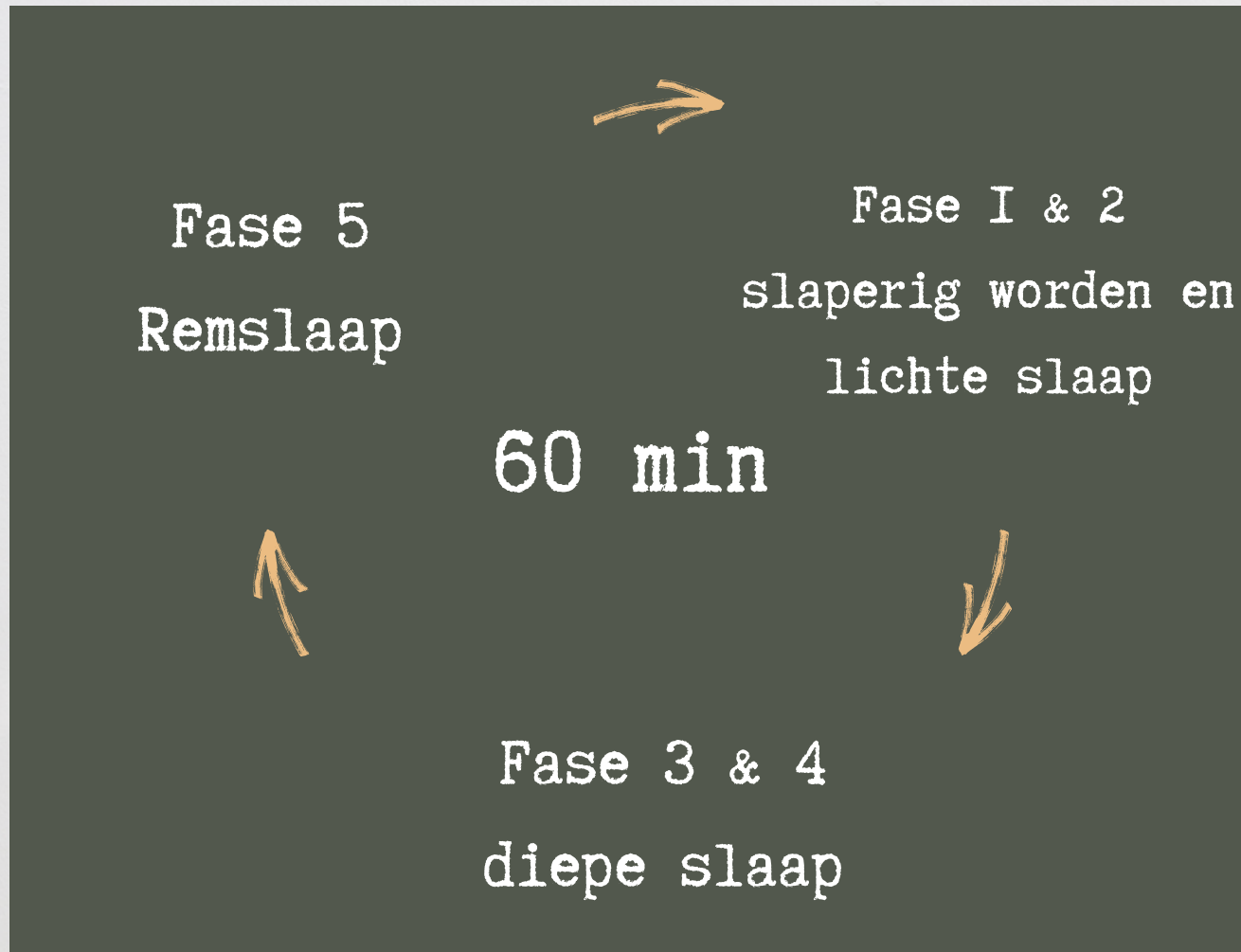
Wist je bijvoorbeeld dat wij als volwassenen een slaapcyclus van 1,5 uur hebben?

BABY



Slaapcyclus

PEUTER



Slaapregressies

Rond de 4 maanden

Rond de 8 maanden

Rond de 12 maanden

Ronde de 18 maanden

Rond de 24 maanden

- Oude software wordt a.h.w. verwijderd en nieuwe wordt geïnstalleerd
- Je kindje leert veel nieuwe dingen en die worden verwerkt tijdens de slaap

Slaapassociaties

Onafhankelijke



Blah

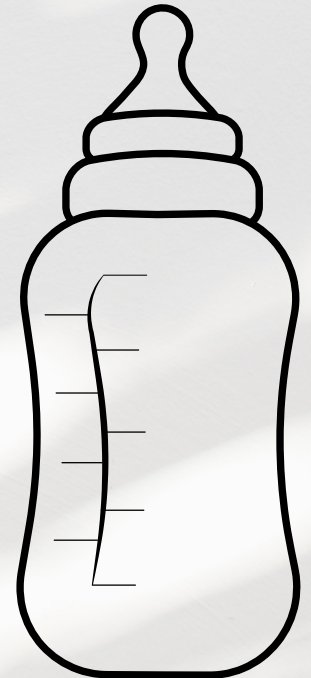
Blah

Blah



Slaapassociaties

Afhankelijke



Bedankt!