

GRATIS E-BOOK

HOE CREEER JE DE IDEALE SLAAPOMGEVING VOOR JOUW KINDJE

Geschreven door Ella de Jong – SlaapJong

Een goede nachtrust is niet vanzelfsprekend. Zeker niet in de eerste jaren van het ouderschap. Toch is het creëren van een optimale slaapomgeving een belangrijke stap om ervoor te zorgen dat jouw kindje beter en rustiger kan slapen. De ruimte waarin een kindje slaapt, beïnvloedt namelijk in grote mate hoe gemakkelijk hij of zij in slaap valt en vervolgens doorslaapt.

Veel ouders merken dat hun kindje onrustig slaapt, vaak wakker wordt of moeite heeft met inslapen. Soms ligt dat aan gewoontes of oververmoeidheid, maar de omgeving speelt hierin vaak ook een grote rol.

Met onderstaande richtlijnen kun je de eerste stappen zetten richting meer rust, voorspelbaarheid en ontspanning tijdens het slapen.

1. GEEN BEELDSCHERMEN EEN UUR VOOR HET SLAPEN

Beeldschermen zoals televisie, tablet of telefoon lijken onschuldig, maar ze verstoren de natuurlijke aanmaak van melatonine. Melatonine is het hormoon dat het lichaam helpt om slaperig te worden. Het blauwe licht van schermen geeft het brein het signaal dat het nog dag is. Hierdoor blijft jouw kindje alert, ook al is het bedtijd.

Daarnaast zorgen schermen voor een constante stroom aan prikkels en indrukken. Die moeten allemaal verwerkt worden zodra je kindje naar bed gaat. Dit maakt inslapen lastiger en kan zorgen voor onrustige nachten.

Het kan dus een groot verschil maken op het moment dat je kindje de dag afsluit zonder scherm. Rustige, voorspelbare activiteiten zoals een boekje lezen, tekenen of samen praten over de dag kunnen een fijne manier zijn voor je kindje om af te schakelen van de dag. Ouders die dit consequent invoeren, merken vaak al binnen enkele dagen verschil: hun kindje komt sneller tot rust en valt makkelijker in slaap.

2. DE JUISTE KAMERTEMPERATUUR

Een te warme of te koude kamer kan de nachtrust flink verstoren. De ideale temperatuur ligt tussen de 16 en 18 graden. Het nekje van jouw kindje is een goede graadmeter hiervoor. Als het nekje warm aanvoelt, zit je niet goed. Voelt het klam of bezweet, dan is je kindje waarschijnlijk te warm gekleed. Is het koud? Dan is het verstandig hem of haar een extra laagje aan te trekken.

Kinderen kunnen zichzelf nog niet goed afkoelen of warmhouden. Daarom is het belangrijk om kleding en beddengoed aan te passen aan het seizoen. Kies liever voor meerdere dunne laagjes dan één dikke deken of slaapzak. Dit voorkomt dat jouw kindje oververhit raakt en onrustig slaapt.

Een comfortabele temperatuur zorgt ervoor dat jouw kindje dieper en langer slaapt, zonder wakker te worden van ongemak.

3. EEN DONKERE EN RUSTGEVENDE KAMER

Donker helpt het lichaam om melatonine aan te maken. Dit slaaphormoon zorgt voor natuurlijke vermoeidheid. Te veel licht daarentegen stimuleert de aanmaak van cortisol, wat het hormoon is dat alertheid verhoogt en juist wakker maakt. Zorg daarom dat de kamer zowel overdag, tijdens een dutje, als 's nachts goed donker is. Verduisterende gordijnen kunnen hierbij helpen. Angst voor het donker ontstaat meestal pas rond het derde levensjaar. Tot die tijd hebben de meeste kindjes hier nog geen besef van.

Is jouw kindje wat ouder en merk je dat het angstig wordt in een volledig donkere kamer? Gebruik dan een zacht rood of oranje lampje. Fel wit of blauw licht is af te raden, omdat dit de slaap verstoort. Een donkere, rustige kamer helpt het lichaam om in een diepe slaap te komen en dat is precies wat jonge kinderen nodig hebben om te herstellen en te groeien.

4. MINDER PRIKKELS, MEER RUST

Een slaapkamer is bedoeld om te slapen. Toch wordt deze ruimte vaak gevuld met speelgoed, boeken en knuffels. Al die extra visuele prikkels houden het brein actief, terwijl het juist moet afschakelen. Beperk daarom wat er in het bed ligt. Eén of twee favoriete knuffels is meer dan genoeg. Ook rust in kleurgebruik helpt: zachte tinten en weinig patronen dragen bij aan ontspanning.

Een rustige omgeving maakt slapen makkelijker, maar zorgt er ook voor dat je kindje zich veilig en geborgen voelt.

5. RUSTIGE NACHTEN VRAGEN OM DUIDELIJKHEID

Moet jouw kindje 's nachts uit bed gehaald of getroost worden? Probeer dan te handelen met zo min mogelijk interactie. Houd het licht uit en praat niet te veel. Gebruik eventueel een klein nachtlampje op de gang om even te kunnen kijken zonder dat je kindje denkt dat de dag alweer begonnen is.

Door consequent te blijven in wat wel en niet gebeurt tijdens de nacht, leert jouw kindje dat de nacht bedoeld is om te slapen. Die voorspelbaarheid zorgt voor vertrouwen, rust en uiteindelijk voor langere slaap.

6. EEN VOORSPELBAAR EN LIEFDEVOL BEDRITUEEL

Een vast avondritueel helpt het lichaam van jouw kindje om tot rust te komen en zich voor te bereiden op de nacht. Een bedritueel hoeft niet lang te duren; belangrijker is dat het elke avond op dezelfde manier verloopt. Bijvoorbeeld: pyjama aan – tandenpoetsen – boekje lezen – knuffel – kus – slapen. Door deze volgorde dagelijks te herhalen, weet jouw kindje precies wat er komt en wanneer het tijd is om te slapen.

Voor kindjes rond de leeftijd van 2-3 jaar kan het goed werken om het bedritueel visueel te gaan maken. Ik heb hiervoor een handig houten bedritueel ontwikkeld. Deze stel je volledig naar eigen wens (samen met je kindje) samen. Je kindje kan na elke 'taak' in het ritueel het kaartje omdraaien. Hij of zij ziet wat er gedaan is en wat er nog gebeuren gaat voordat hij of zij naar bed gaat. En stel je voor.. geen strijd meer over wat er gedaan moet. Je kindje leert je kindje op een speelse manier het bedritueel en maakt er echt jullie moment samen van om de dag op een fijne manier af te sluiten. Je kindje zal rustig in slaap kunnen vallen. Kinderen voelen zich veilig bij voorspelbaarheid. Dat gevoel van veiligheid is de basis van goede slaap.

WAT DEZE AANPASSINGEN DOEN EN WAAROM BEGELEIDING SOMS NODIG IS

Deze praktische stappen kunnen al een merkbaar verschil maken in hoe jouw kindje slaapt. Toch merk ik in de praktijk dat een fijne slaapomgeving alleen niet voldoende is. Vaak spelen er ook andere factoren mee: oververmoeidheid, te lange wakkertijden, onduidelijkheid in grenzen, of gewoontes die onbewust in stand gehouden worden.

Dat is precies waar ik gezinnen bij help. Met een slaapplan op maat en persoonlijke begeleiding kijken we samen naar het hele plaatje. Van ritme en structuur tot gedrag en emoties. Zo leer je begrijpen wat jouw kindje echt nodig heeft om ontspannen en zelfstandig te kunnen slapen.

EEN AANTAL ERVARINGEN VAN OUDERS DIE JOU VOORGINGEN

“Na weken van gebroken nachten sliep ons dochttertje binnen vier dagen al veel rustiger. We ontdekten dat ze oververmoeid was en niet toe kwam aan diepe slaap. Met de aanpassingen uit het plan en de begeleiding erbij zagen we direct verschil.”
– Ouders van Lotte (15 maanden)

“We dachten dat ons zoontje gewoon een slechte slaper was, maar het bleek dat hij juist behoefte had aan meer voorspelbaarheid. We stapten licht sceptisch toch het traject in. De structuur, uitleg en steun tijdens het traject gaven ons vertrouwen en binnen enkele dagen zagen wij al verschil. We genieten nu van avonden die niet meer in strijd eindigen.”
– Ouders van Ben (2 jaar)

TOT SLOT

Rustige nachten beginnen bij een omgeving die uitnodigt tot ontspanning, maar echte verandering ontstaat pas als je begrijpt waarom jouw kindje niet goed slaapt en wat er precies nodig is om dat te doorbreken. Met de juiste begeleiding hoef je niet meer te proberen of te hopen dat het snel weer beter gaat worden. Je krijgt een duidelijk plan, afgestemd op jouw gezin, met persoonlijke ondersteuning op elk moment dat het moeilijk voelt.

Wil je ontdekken welke aanpak het beste past bij jullie gezin?
Doe de gratis test op www.slaapjong.nl en zie direct welk traject het best aansluit bij jullie situatie.

Goed slapen begint Jong.