

Slapen, een groeiproces met ups en downs

‘Een kind heeft een veilige omgeving nodig om te kunnen slapen’, zegt psychopedagoog Tine Vandamme. ‘Daarnaast heeft het ook emotionele veiligheid en nabijheid nodig om tot rust te kunnen komen.’ En je kan het kind daarbij helpen.

Jonge ouders liggen vaak wakker van de slaap van hun jonge kinderen?

Tine Vandamme: ‘Slapen is een groei- en ontwikkelingsproces, zoals lopen en praten. Slaap ontwikkelt zich stap voor stap, en dat vraagt de nodige tijd, hulp en oefening. Belangrijk is dat je als kinderbegeleider met de ouders in dialoog gaat over wat realistische slaapverwachtingen zijn. Het is immers niet altijd zo dat als je een jong kind in bed legt, het dan vlot inslaapt of in lange blokken slaapt. Op de leeftijd van twaalf maanden slaapt meer dan een kwart van de kinderen ’s nachts nog geen zes uur door. Op zes maanden is dat zelfs meer dan een derde. Dat blijkt uit een Finse studie uit 2020. Baby’s en peuters slapen niet zoals volwassenen. Hun hersenen ontwikkelen zich nog volop. Daardoor kan het in het begin heel onvoorspelbaar zijn wanneer en hoeveel een kind slaapt. Jonge kinderen worden heel vaak wakker. Korte dutjes zijn heel normaal, net zoals het heel normaal is dat jonge kinderen nood hebben aan comfort of geruststelling om weer in slaap te vallen.

Geleidelijk aan komt daar een patroon in door rijping en ontwikkeling. Dat kan je voor een deel ondersteunen, maar de slaapontwikkeling vraagt tijd. Het is een groeiproces, maar het is geen rechte lijn. Het gaat met ups en downs. Vaak denken we dat een kind alsmaar beter gaat slapen, maar slaap is een samenspel tussen lichamelijke groei, het emotionele en de gebeurtenissen rondom het kind. Vlot inslapen of daar net veel hulp bij nodig hebben, meer of minder wakker worden ... dat die fases afwisselen is heel normaal. Dat slapen soms weer moeilijker loopt, is net een teken van ontwikkeling op andere terreinen. Leren kruipen, leren lopen, instappen in de kinderopvang ... dat kan allemaal zorgen voor minder rustige nachten en dutjes. Je kan dus het best meeveren in die ups en downs. Als hun kind niet doorslaapt, denken ouders vaak: wat doe ik verkeerd? Maar hoe en hoeveel een kind slaapt en hoe het inslaapt, is erg variabel. Het heeft daarom weinig zin de slaap van kinderen te vergelijken. Elk kind, elk gezin slaapt op zijn eigen manier, en die variatie hangt heel sterk samen met het temperament en de ontwikkeling van het kind.

Hoe kan je jonge kinderen helpen bij het slapen?

Tine: ‘Slapen is afstemmen. Overloop wat het kind nodig heeft om vlot te kunnen slapen, en hoe je het daarin kan ondersteunen. Misschien zijn er stoorzenders die je kan wegnemen. Heeft het een lekkende luier? Helpt het om een maatje groter te nemen? Zweet het kind heel fel omdat het te warm heeft in bed, zodat het frequent

wakker wordt? Wat als een kind vaak 's nachts drinkt? Er zijn kinderen die overdag met van alles bezig zijn, of die hun mama missen in de opvang en daardoor minder melk innemen, en dan 's avonds en 's nachts een inhaalbeweging maken. Dat kan zowel gaan over voeding als knuffels van de ouders, wat we huidhonger noemen. Dan kan je samen met de ouders bespreken of jullie daaraan kunnen sleutelen.

Er is ook een sterke link met inspanning en ontspanning. Kinderen slapen vlotter als ze meer bewegen, meer spelen, meer activiteiten buiten in de natuur hebben, of activiteiten met andere kinderen of met een rijk spelaanbod. Als dat te weinig aanbod komt, blijkt dat kinderen moeilijker kunnen inslapen. Zo kan het dat kinderen die overdag naar de opvang gaan 's avonds vlotter inslapen dan wanneer ze overdag thuis zijn, omdat ze veel input hebben gekregen. Maar evengoed krijgen gevoelige kinderen te veel prikkels in de opvang, waardoor ze net minder goed slapen. Werk dus altijd op maat van het kind.'



Vanuit die verschillende noden kom je tot drie centrale principes: veilig, verbonden en vaardig slapen.

Tine: 'Een kind heeft een veilige omgeving nodig om gerust te kunnen slapen. De zeven preventietips daarvoor vind je op de website van Kind en Gezin. Maar naast die fysieke veiligheid heeft een jong kind ook emotionele veiligheid en nabijheid nodig om tot rust te kunnen komen. Jezelf kalmeren is iets wat je aanleert. Maar je kan tot betere en vlottere slaap komen als je eerst geregeld iemand bij je hebt gehad die dat samen met jou doet. Als ouder of kinderbegeleider gebruik je je eigen rust om het kind tot rust te brengen. Je gaat in verbinding met het kind, geeft het koesterende, liefdevolle zorg en troost. Het is als leren fietsen. Daar geef je niet zomaar eens een fiets aan het kind en zeg je: doe maar. Neen, je houdt het kind vast, je doet het samen, en geleidelijk aan, op maat van het kind, laat je los. Ook bij een jong kind geef je niet gewoon een bed en zeg je: slaap maar. Neen, kinderen worden

rustiger als ze zich verbonden voelen, als ze lieve woorden horen, als ze een streling voelen.

Zoek daarbij als ouder of kinderbegeleider naar wat bij het kind die rust kan overbrengen. Dat ontstaat al bij de voorbereiding: verluieren, een slaapzak aandoen, op het verzorgingskussen de armen of de voeten masseren, het kind nog eens heel bewust goed knuffelen, even rondwandelen als het wat onrustig is. Of een verhaaltje lezen, of een kiekeboespelletje doen, even oefenen op het afstand nemen ... Zoek naar wat in jouw context die rust kan brengen.

Als je het kind dan effectief neerlegt om de slaap te kunnen vinden, dan kan je een liedje zingen, neuriën, “sssh” zeggen, of via de andere zintuigen als voelen, ruiken of horen die verbinding proberen over te brengen. Heel jonge kinderen houd je nog vast en die vallen in slaap na de voeding. Geleidelijk aan volstaat het om te wiegen, de hand op de buik te leggen, geluid te maken. En als ze ouder worden, kan dat ook overgenomen worden door een knuffel of een doekje, of door gewoon nog even in de buurt te blijven. Je bouwt die verbinding geleidelijk af. En wat je in de thuiscontext doet, kan mee naar de kinderopvang. Daar kan je dan ook die sfeer van verbondenheid en rust creëren. Dat betekent niet dat je continu nabij moet zijn. Sommige kinderen halen dat verbonden gevoel al uit de routine en rituelen van de opvang.

Zo leert het kind uiteindelijk vaardig slapen. Met minder nabijheid leert het zelfstandig inslapen en doorslapen. Dat is een groei- en leerproces. Geef daarom het kind daarvoor de nodige ruimte en leerkansen om te wennen aan een bepaalde situatie, omgeving of gewoonte. Zo kan je gaan sleutelen aan slaapassociaties, aan wat het kind gewoon is om te voelen of te ervaren als je het in bed legt en een dutje aanbiedt. Je kan werken in stappen. Je kan het kind wat ruimte geven, tussenin gaan troosten, opnieuw even wat ruimte geven, en zien of het kind die nieuwe gewoontes oppikt. Is dat nog te overspoelend, dan moet je de aanpak weer wat gaan aanpassen en een kleinere stap toevoegen. Want een kind kan nog geen dingen leren als het daar vanuit de ontwikkeling nog niet aan toe is. Een kind van drie maanden leren dat het alleen kan inslapen, dat is niet aangepast aan de noden van een jong kind. Terwijl een kind van achttien maanden al veel meer mogelijkheden heeft qua hersenontwikkeling om aan die zelfregulatie te doen, en bijvoorbeeld ook rust kan halen uit een knuffel.’

Kan je slaaprituelen van het kind thuis meenemen naar de opvang?

Tine: ‘Stem af met de ouders en gebruik de wenperiode als sleutel om te zoeken naar wat het kind individueel nodig heeft. Bekijk samen met hen hoe inslapen er momenteel thuis uit ziet, wat er al lukt op vlak van zelfstandig inslapen, wat de rustbrengers zijn voor dat kind, en wat er nog moeilijk loopt. En bekijk dan hoe het bij jullie in de opvang verloopt. Hebben jullie een vaste verzorgingsroutine vooraleer

jullie het dutje aanbieden? Kunnen jullie de vertrouwde slaapzak van thuis of hetzelfde muziekje gebruiken? Kan een ouder eens mee de baby in bed leggen en samen kijken hoe het loopt, zonder te verwachten dat het meteen lukt? Zo leren de ouders de professionaliteit kennen van jou als kinderbegeleider die heel wat inzicht heeft in dat slaaproces en al zoveel kinderen tot rust heeft gebracht.

De slaaprituelen van thuis kunnen inspirerend zijn voor jou als kinderbegeleider. Samen met de ouders kan je bekijken hoe je zacht kan sleutelen aan de slaapgewoontes thuis, zodat er slaapassociaties ontstaan die ook in de kinderopvang houvast en rust kunnen bieden. Valt het kind thuis altijd aan de borst in slaap? Wel, in jullie opvang is mama's borst er niet. Dus misschien kunnen de ouders aan dat ritueel iets toevoegen: helpt neuriën of zachtjes strelen, of helpt het dat je nog even rondwandelt met het kind? Zo voeg je nieuwe associaties toe aan het slaapritueel, die je ook kan overnemen in de opvang.'



Hoe match je in de kinderopvang de individuele noden van de kinderen met het groepsgebeuren?

Tine: 'In een horizontale groep doen peuters vaak samen een middagdut. Dat past bij de ontwikkeling van het slaappatroon van kinderen. Dat is een goed moment om een slaapmoment aan te bieden. Maar stel dat je in de babygroep alle kinderen te slapen legt om 10 u., dan zit dat niet in de lijn van de ontwikkeling van de kinderen. Kinderen die bijvoorbeeld al om 9 u. dat dutje nodig hebben, omdat ze veel minder lang wakker kunnen blijven, gaan dan in overdrive, waardoor inslapen veel moeilijker loopt.

Kijk dus naar de ontwikkeling in combinatie met de individuele noden van het kind. In dat individuele kan een kind overigens groeien. Als een peuter merkt dat zijn leeftijdsgenoten op bepaalde momenten eten, verluierd worden of even op het potje

gaan en dan gaan slapen, dan kan hij daaruit ook zijn zelfregulatie halen. Het is heel goed om die structuur aan te bieden. Ook de ouders hebben daar veel aan. Ze merken dat het thuis nog wat warrig is, dat hun peuter maar niet wil slapen, dat de dag niet zo duidelijk gestructureerd is. Als ze dan het verhaal van de kinderopvang horen, gaan ouders daar vaak veel uit leren. Als opvang is het daarom een goeie zaak om met die structuur het slapen te ondersteunen.

In een verticale leefgroep kan je dan weer de kinderen op hun eigen ritme laten slapen. Dat is erg goed voor de jongste kinderen die nog meer nood hebben aan verbondenheid en nabijheid. Het is natuurlijk een uitdaging om te zoeken hoe je dat als kinderbegeleider kan combineren met efficiënt werken. Zo kan je het verluiermoment gebruiken om het kind nog wat tot rust te laten komen. Dat kan bijvoorbeeld door het kind liefdevol toe te spreken, zodat het emotionele vat nog wat bijgetankt wordt. En natuurlijk is het ook aan jou als begeleider om signalen op te vangen dat het kind moe is. Ook dat bevraag je het best bij de ouders, want ook daar zijn er individuele verschillen. Er zijn kinderen die stoppen met spelen, beginnen te zeuren, niet meer geïnteresseerd zijn en zich wegdraaien of stilvallen. Of ze wrijven in hun ogen of frunniken aan hun oren. Houd ook de klok in het oog. Als een kind van zes maanden al drie uur wakker is, kan het een goed moment zijn om het een dutje aan te bieden.'

'De slaaprituelen van thuis kunnen inspirerend zijn voor jou als kinderbegeleider'

Wat als ouders vragen om hun kind overdag niet te veel te laten slapen in de opvang?

Tine: 'Ouders gaan dan uit van de hypothese dat als een kind weinig slaapt overdag, het dan beter gaat slapen 's nachts. Bij jonge kinderen klopt dat niet. Kinderen die te weinig slapen, zijn soms moe. Ze maken dan het stresshormoon cortisol aan, proberen toch nog wakker te blijven, en net dat kan het dag-nachtritme verstoren. De dutjesstructuur zorgt er dus mee voor dat kinderen voldoende slaap krijgen. Het is dus geen goed idee om die dutjes bewust in te perken of het kind wakker te maken. Want dan kan het kind oververmoeid geraken en in een vicieuze cirkel belanden, waardoor het net wakker wordt 's nachts doordat het overdag niet genoeg slaap heeft gehad.

Bekijk ook hier weer samen met de ouders wat er achter zo'n vraag zit. Gaat slapen thuis moeilijk? Zijn de ouders oververmoeid? Kunnen jullie in plaats van te sleutelen aan de dutjes, de slaap thuis op een andere manier ondersteunen, eventueel in samenspraak met de pedagogisch begeleider? Je kan ook aan de ouder de info meegeven waarom slaap onderbreken bij jonge kinderen vaak geen goed idee is. Het is ook interessant om in jullie opvang een visie op slapen te ontwikkelen en die mee te geven aan de ouders. Zo krijgen jullie samen een meer realistische kijk op wat een

normale slaap bij kinderen is, hoe die zich ontwikkelt en wat de oorzaken van oververmoeidheid zijn.

Als maatschappij moeten we er een beetje vanaf proberen te geraken dat slaapgedrag is dat je kan regelen en beheersen. Daar is een groot deel van de slaapindustrie op gericht. Slaapcoaches leggen soms het ritme op en trekken de eisen door naar de opvang. Maar dan krijg je niet-realistische verwachtingen over hoe kinderen slapen, en vooral ook veel stress, zowel bij het kind, de ouder als bij de kinderbegeleider. Als ouders de opvang binnenkomen met zo'n schema, vraag hun dan waar dat schema vandaan komt en waar ze naar op zoek zijn. Bekijk dan samen wat er kan in de opvang, en vertel welke ervaringen jullie samen met ouders, kinderen en begeleiders ontwikkeld hebben op vlak van slapen. Vanuit die verbinding met de ouders kan je zeker aangeven dat je graag wil kijken wat er kan op maat van het kind in plaats van op basis van zo'n strak schema. Vraag aan de ouders waarom ze denken dat zo'n schema werkt voor hun kind. En bekijk welke elementen uit dat schema haalbaar zijn én goede ideeën zijn in jullie opvang, want met een routine werken is wel een goed idee. Het is ook wetenschappelijk onderbouwd dat zo'n ritme helpt door de vaste opeenvolging en voorspelbaarheid. Maar daar de klok op gaan zetten en dat heel in detail gaan uitvoeren, dat is niet onderbouwd en is ook niet haalbaar in de opvang.

Breng daarom ook liever geruststellende boodschappen aan de ouder: "Ah, ik hoor dat je kind nog vaak wakker wordt. Weet je, je kind is geen uitzondering. Het ontwikkelt zich supersnel dat eerste jaar. Het doet hier ook zoveel indrukken op, het is hier heel goed bezig met spelen. Zou het kunnen dat je kind dat 's nachts ook een beetje moet verwerken en dat het 's nachts even bij jou moet bijtanken? Je kind is dus goed bezig om zich aan te passen, alleen heeft dat wel een effect op de slaap, en dat is lastig voor jou. En ook: heb je iemand die wat extra hulp kan bieden als het te zwaar wordt?"



Zorg dus ook voor je eigen welzijn als ouder en kinderbegeleider.

Tine: ‘Rust brengt rust. Zo kom je na *veilig, verbonden* en *vaardig* bij de vierde V, die van je eigen *veerkracht* als ouder of kinderbegeleider. Als je als ouder zelf slaapmoeilijkheden hebt, levert het soms meer op om daar steun voor te zoeken, dan om te beginnen sleutelen aan de ritmes en structuur van je kind. Als je zelf relaxter bent en ervoor zorgt dat de omgeving van het kind wat chiller is, dan zal je misschien zo het kind de ruimte, rust en steun geven die het nodig heeft, en ook zelf die moeilijke periode beter doorkomen. Want die gebroken nachten zijn lastig. Daarom is die veerkracht zo belangrijk.

Besef ook dat dit hele verhaal voor jou als kinderbegeleider een stresserende boodschap kan zijn. “Om dat allemaal goed te doen, moet ik zelf rustig zijn”, hoorde ik van kinderbegeleiders. En inderdaad, het belang van zelf in rust of balans te zijn kan onder druk komen te staan door de hoge werkdruk. Ook als kinderbegeleider is aandacht voor veerkracht enorm belangrijk. Check dus bij jezelf en binnen jouw opvang hoe jouw veerkracht kan gevoed worden: welke oplaadmomenten kan je doorheen de dag inbouwen? Hoe vind jij rust tijdens moeilijke momenten? Bij wie kan je terecht met je vragen, zorgen of twijfels? Door tijd en ruimte te maken voor je eigen noden en anderen te laten meedenken, geef je mee vorm aan de waardevolle groeiplek die kinderopvang vormt voor jonge kinderen en hun ouders.’



TINE VANDAMME

psychopedagoog in lokaal team
van Kind en Gezin Leuven, werkt
ook mee in projectteam Slapen
van Kind en Gezin

Veilig slapen
in de opvang:

