

KLEUTERS & SLAAP

Extra informatie na het eerste systematisch contactmoment




Het CLB helpt.

Vrij CLB Leuven
www.vclbleuven.be

INHOUDS- TAFEL

01 Introductie

02 Uitdagingen rond slapen bij kleuters

Middagdutje

Nog moe bij het opstaan

Je kind slaapt niet zonder jou of je kind slaapt niet in zijn eigen bed

Te vroeg wakker

Niet naar bed willen

Mijn kind is bang




● **Angsten en verwarring**



● **Nachtmerries**

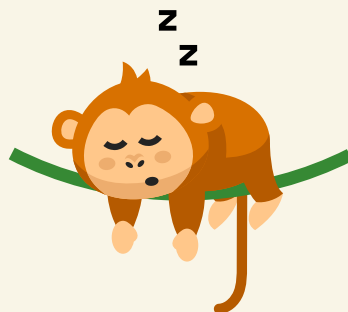
● **Slaapwandelen**

● **Moeilijk of vreemd ademen tijdens slaap**

● **03 Meer weten?**

 Translate this document with

Download the app:
Apple Store:  Google Play: 



Introductie

Slapen is van levensbelang. Kinderen in volle ontwikkeling vormen een heel kwetsbare groep als ze niet goed of niet genoeg slapen. Een gemiddelde slaapbehoefte voor een kleuter varieert van 10 tot 12 uur per nacht.

De succesformule voor slechte slapertjes bestaat niet. Jouw kind is uniek en dat vraagt om een afgestemde aanpak. Leer je kind en jezelf beter kennen en kies de aanpak die bij jullie past.

Omdat jonge kinderen nog geen tijdsbesef hebben, zijn herkenbare, telkens terugkerende aanwijzingen voor hen nodig om aan te geven dat het tijd is om te gaan slapen. Een geleidelijke overgang van niet-slapen naar slapen is aangewezen.

Een bedtjritueel verschilt van gezin tot gezin, er bestaan geen vaste regels.

Enkele kenmerken van een bedtjritueel zijn:

- telkens weerkerende elementen
- rustige activiteiten
- steeds in dezelfde volgorde

Een bedtjritueel start wanneer je kind nog niet té moe is en hoeft niet lang te duren (van een kwartiertje tot een uur).

Het is een moment van jou voor je kind alleen.

In wat volgt zullen enkele uitdagingen rond slapen worden opgesomd waarmee ouders van kleuters te maken kunnen krijgen. Er zullen telkens ook adviezen, tips en weetjes aan bod komen. Op het einde verwijzen we nog naar enkele nuttige websites en boeken.



02

Uitdagingen rond slapen



Middagdutje

Tussen de leeftijd van 3 en 5 jaar is de slaapbehoefte zo'n 12 uur per dag. In deze periode verdwijnt ook de nood aan een middagslaapje. De meeste kleuters geven hun laatste dutje op tussen 3 en 4 jaar. Er zullen er altijd zijn die er iets vroeger of later mee stoppen. Het gedrag van je kind is de belangrijkste parameter om te kunnen inschatten wanneer je kind hier klaar voor is.

Hoe de combinatie van slaap en starten op school bij jouw kindje zal lopen, is afhankelijk van de noden van je kind, jullie mogelijkheden, de mogelijkheden op school en hoe je kindje op de nieuwe situatie reageert.

Op heel wat scholen is er de mogelijkheid om een dutje te doen. Meestal kunnen de kinderen ongeveer 1 uurtje slapen op school. Dat is voor veel kleuters een moment om hun batterijen op te laden om weer verder te kunnen tot het einde van de schooldag. Als er geen mogelijkheid is om een dutje te doen op school, kan je de dutjes voordien wel beginnen inkorten zodat je kindje gewoon wordt aan minder slaap overdag. Belangrijk is wel dat je dit compenseert met een vroegere bedtijd zodat de slaaphoeveelheid over 24u dezelfde blijft.

**Zorg dat de dutjes thuis en op school
gelijkaardig en even lang kunnen verlopen.**



**Indien je toch een paar dagen in de week de mogelijkheid hebt om je kindje een halve dag
naar school te laten gaan zodat je kleuter in de middag nog kan slapen, kan dat helpen
om de volle schooldagen te overbruggen en niet volledig oververmoeid te worden.**





Na een schooldag zonder dutje gebeurt het vaak dat een kindje in de auto , in de zetel thuis,... in slaap valt. Probeer dit te vermijden. Maak je kindje wakker van zodra het kan, laat het zeker geen uren slapen op dat moment. Anders zal de bedtijd in het gedrang komen en kan dit ook een effect hebben op de nachten.



Bij kleuters die geen dutjes meer nodig hebben overdag is het belangrijk om ermee rekening te houden dat je kleuter moe thuis zal komen van al die nieuwe indrukken bij de schoolstart. Zet dan zeker in op een vroegere bedtijd.



● Nog moe bij het opstaan

Als je kind nog moe is bij het opstaan, wijst dit erop dat het kind niet (goed) genoeg geslapen heeft.

Laat je kind ook in het weekend en in vakantieperiodes tijdig gaan slapen.
Respecteer de biologische klok!



● Je kind slaapt niet zonder jou of je kind slaapt niet in zijn eigen bed

Veel ouders worstelen met de vraag: moet ik aanwezig zijn tot mijn kind slaapt? Of moet ik weggaan en eventueel terugkomen? Onderzoek toont aan dat beide opties werken, maar niet voor iedereen. Het ene kind is al angstiger dan het andere. Hetzelfde geldt voor ouders.

Kijk zelf wat werkt en respecteer je draagkracht. Twijfel niet om hulp in te schakelen zodat jij je batterijen kan opladen. Alleen als jij uitgerust bent, kan je er helemaal zijn voor je kind.

● Té vroeg wakker

Sommige kinderen zijn al erg vroeg uit de veren. Uitslapen is nu eenmaal niets voor kinderen. Dit is op zich geen probleem als aan hun slaapbehoefte is voldaan. Bekijk dus eerst het slaap-waakpatroon van je kind en grijp in wanneer je kind niet genoeg slaapt.



een wekker programmeren met een muzikje of een lampje dat aangeeft wanneer je kind uit bed kan komen. Voorzie eventueel wat speelgoed waar het mee kan spelen tot het lampje brandt. Maak duidelijke afspraken en grijp in als ze die niet naleven. Eventueel neem je je kinderen even mee in je bed.

● Niet naar bed willen

Dit kan te wijten zijn aan verschillende oorzaken. Je kan dit probleem enkel oplossen als je weet waarom het kind niet wil gaan slapen. In elk geval moet dat probleem worden opgelost.



Tijd samen doorbrengen met je kind helpt!
Bedtijd is bedtijd! Volg je regels consequent.

● Mijn kind is bang

Slapengaan betekent afscheid nemen voor je kind. Dit kan gedachten geven over mama of papa die niet meer terugkomen. Kinderen tussen 2 en 4 jaar hebben een rijke fantasie. In het duister verandert alles plots in iets angstaanjagends. Kinderen zijn op deze leeftijd ook verzet op sprookjes en verhaaltjes. Ze mengen fantasie en werkelijkheid vaak met elkaar omdat ze deze moeilijk uit elkaar kunnen houden. Deze fantasieën kunnen je kind erg bang maken. Het is belangrijk dat je deze fantasieën een plaats geeft en je kind terugbrengt tot de realiteit.

Soms helpt het om in een aangrenzende kamer nog even op te ruimen. Zo hoort en voelt je kind je aanwezigheid. Minimaliseer die angst niet, wuif ze niet weg. Wees niet te streng. Voor een kind is het nog te moeilijk om op een volwassen manier met deze angst om te gaan.



● Angsten en verwarring



Een nachtelijke paniekaanval kenmerkt zich door heel hard gehuil van je kind en zwetend rechtop in bed zitten. Het kind kan niet vertellen wat er aan de hand is en je lijkt het kind ook niet te kunnen wekken. 's Ochtends weet je kind er vaak niets meer van. Angsten, spanningen, koorts en medicijngebruik kunnen aan de basis liggen hiervan. Nachtelijke verwarring is geen angst. Het kind kan op je beginnen roepen, tegenstribbelen wanneer je wil helpen.

● Nachtmerries



Nachtmerries spelen zich af in een droom, waarna je kind wakker wordt. Ze komen vooral voor bij kinderen van 4 tot 6 jaar. In deze periode beleven kinderen de wereld rondom hen heel intens. 's Nachts verwerken ze belevenissen en gevoelens. Hierdoor dromen kleuters zeer levendig. Monsters en spoken nemen de plaats in van de belevenissen die kinderen overdag als bedreigend of overdonderend ervaren.

Slaaptেকort is vaak een oorzaak, hou het slaap-waakpatroon in de gaten! Laat je kind even doen terwijl je een oogje in het zeil houdt. Zo duurt de verwardheid of nachtmerrie niet nog langer. Raadpleeg een dokter bij regelmatige nachtangsten.



Troost helpt je kind al om de ergste emoties te doen verdwijnen. Haal je kind naar het hier en nu. Vertel bijvoorbeeld waar je kind is, wat er in de kamer te zien is en dat jij bij je kind bent. Doe eventueel het licht aan om je kind te laten zien dat hij of zij op zijn of haar kamer is.



Wanneer je kind een nachtmerrie heeft, kan het lijken alsof je kind wakker is. Soms schreeuwt je kind en gaat het rechtop in bed zitten. Meestal merk je een angstige uitdrukking op het gezicht en wijd opengesperde ogen. Je kind zweet en ademt snel. Je kind lijkt wakker, maar is het niet. Typisch is dat je kind zich er de volgende ochtend niets van kan herinneren. In tegenstelling tot een normale nachtmerrie hoeft je je kind niet wakker te maken. Wacht af tot de aanval na enkele minuten vanzelf overgaat en je kind weer in een normale slaap valt.

● Slaapwandelen



Slaapwandelen komt vooral voor bij kinderen tussen 3 en 5 jaar. Het is een vrij normaal verschijnsel en verdwijnt doorgaans vanzelf. Slaapwandelen treedt meestal op tijdens de eerste uren van de nacht. Het kan enkele minuten tot een half uur duren. Een kind dat slaapwandelt heeft de ogen open, maar reageert nauwelijks op wat je zegt of doet. Het kind zal ongericht rondlopen, hier en daar een deur openen en uiteindelijk weer in bed gaan liggen.

Tip: Je kan weinig doen om slaapwandelen te voorkomen. Bescherm je kind wel tegen mogelijke ongelukken. Kinderen weten helemaal niet goed wat ze doen tijdens hun nachtelijke ronde. Zorg voor een veilige omgeving. Installeer bv. een hekje bovenaan de trap. Een kind dat slaapwandelt, maak je best niet wakker. Je kind weet niet waar hij of zij zich bevindt en hoe hij of zij daar gekomen is. Wakker maken kan een paniekgevoel veroorzaken, waardoor je kind bang wordt om opnieuw in te slapen. Je kan je kind bij de hand nemen en het langzaam, zonder te praten, weer naar bed leiden.



● Moeilijk of vreemd ademen tijdens slaap

Voor snurken, piepend ademen en andere ademhalingsproblemen moet je als ouder aandacht voor moet hebben. Mogelijke oorzaken kunnen zijn: ontstoken amandelen, allergie, kleine afwijkingen aan neus- en keelholte, hooikoorts, overgewicht,... Raadpleeg hiervoor een arts!

Meer weten?

Als je meer wil weten, vind je hieronder onze bronnen, verschillende hulplijnen en nuttig en interessant materiaal over kleuters en slaap waarin je je kan verdiepen.

Voor slaapproblemen is er geen kant-en-klaar recept. Voel je als ouder dat het een impact heeft op je welbevinden en draagkracht, dan is het belangrijk om hiervoor hulp te zoeken. Praat hierover met je huisarts, CLB, (eerstelijns)psycholoog, ...

Websites

- [Vlaams Instituut Gezond Leven](#)
- [Kind & Gezin: thema slapen](#)
- [Huis van het Kind](#)

Boeken/Brochures/Bronnen

- De complete peuters en kleuters survivalgids voor ouders (Filliozat, 2021)
- Slapen (Spruyt, 2008)
- Waarom? Daarom! "Heb je lekker geslapen"

Slaapdagboek

- Slaapklets! voor kleuters (Janssen, 2015)

Liever een gesprek? Weet dat je altijd terecht kunt bij het [CLB](#) of andere instanties.

- [Gesprek met CLB-medewerker](#)
- [CLB chat](#)
- [Opvoedingslijn](#)
- [Huis van het Kind](#)

