

TUK

zooi

ALS JE KIND NIET
MEER WIL DUTTEN

ALS JE KIND NIET MEER WIL DUTTEN



Het ene moment heb je tijdens de middagdut nog je handen vrij, het andere moment beslist je peuter dat wakker blijven leuker is en raast hij oververmoeid door de kamer. Hoe maak je die overgang makkelijk? (voor iedereen)

TEKST NEELTJE HUIRNE BEELD SHUTTERSTOCK

TEKST NEELTJE HUIRNE **BEELD** SHUTTERSTOCK

‘Onze dochter Lot (2) sliep altijd heerlijk tussen de middag. Na de boterham legde ik haar weg en dan sliep ze rustig anderhalf, twee uur. Kon ik fijn even werken of een serie kijken,’ zegt Elise. ‘Daarna was ze helemaal opgekkerd en konden we er weer een middag tegenaan.’ Maar toen kwam corona en zat Elise, net als de rest van Nederland, met man en dochters thuis. Lot vertikte het vanaf dat moment om nog een middagslaapje te doen. Elise: ‘Ze was met geen stok meer naar bed te krijgen. Ik vermoed dat ze niks wilde missen van de ‘gezelligheid’ in huis. Het is natuurlijk ook heel stom als jij wel naar bed moet en je zus niet. Rosa (4), onze oudste, was ruim drie toen ze besloot ’s middags niet meer te willen slapen. Dat had ik nu ook wel gewild. Want een dutje is goed voor Lot, maar ik wil mijn uren in de middag net zo graag terug. Het suffe is: op de crèche slaapt ze wel. En in de auto. Al-tijd in de auto! We leggen ons er maar bij neer.’

SLAAPKOPJES Een jong kind heeft slaap nodig. Veel slaap. Pasgeboren baby's zijn na een voeding hooguit een uur wakker en slapen er daarna (hopelijk) weer minstens twee. Dag in, dag uit. Vijftig procent van die tukjes bestaat uit remslaap: de slaap waarin de zenuwverbindingen in de hersenen worden aangelegd en er fysiek volop gegroeid wordt. Heel belangrijk dus. Maar hoe ouder een baby wordt, hoe meer zijn hersenen zijn ontwikkeld en hoe korter de remslaap wordt. Tegelijkertijd wordt zijn diepe slaap, waarin de hersenverbindingen geperfectioneerd worden, steeds langer en stabiel. Daardoor tekent ook het dag- en nachtritme zich steeds duidelijker af. De bouwstenen voor dat ritme worden al in de zwangerschap in de hersenen gemaakt, maar pas vanaf een maand of vier komt het langzaam tot uiting: onder andere door het samenspel van rem- en diepe slaap. Dat alles bij elkaar zorgt ervoor dat je baby uiteindelijk met steeds minder slaap toe kan.

Maar dat gaat met kleine stappen: voor baby's tot een

jaar zijn twee of drie slaapjes van anderhalf tot twee uur op een dag nog heel normaal. Pas als kinderen vijftien tot achttien maanden oud zijn, kunnen ze de dag doorkomen op één flinke middagdut. Die is essentieel voor hun groei, maar ook voor de ontwikkeling van het geheugen, blijkt uit Amerikaans onderzoek. 'Jonge kinderen hebben veel meer slaap nodig dan veel ouders denken,' zegt slaapcoach en Ouders van Nu-slaapexpert Susanne Willekes. Met The Sleep Agency helpt zij ouders van wie de kinderen moeite hebben met (in)slapen. 'Dreumesen en peuters moeten halverwege de dag echt bijtanken, om te herstellen van de ochtend en op een gezonde en normale manier de rest van de dag door te komen. Kinderen van twee kunnen bijvoorbeeld vanaf het moment dat ze 's ochtends wakker worden maar maximaal zes uur vooruit. Dan moet er echt geslapen worden. Daarna houden ze het nog ongeveer vier uur vol tot bedtijd. Als je dat weet, kun je dus ook een beetje timen wanneer je je peuter het best in bed kunt leggen.' Hoe lang dat slaapje vervolgens duurt, is per kind verschillend, maar anderhalf tot twee uur is zeker niet gek.

GOEIE DAG, GOEIE NACHT De meeste kinderen hebben geen middagslaapje meer nodig als ze tussen de tweeënhalve en drieënhalve jaar oud zijn. Maar er zijn er ook genoeg die rustig doortukken tot aan hun eerste schooldag, en zelfs daarna. 'Terwijl er ook kinderen zijn, zoals Lot, die al eerder niet meer willen slapen. 'Hoewel dat eigenlijk te vroeg is,' zegt Susanne Willekes. 'Kinderen jonger dan twee moeten echt elke dag slapen en het is zinvol om daar tot de leeftijd van tweeënhalve ook echt energie in te stoppen. Want minder slapen overdag leidt gek genoeg vaak ook tot slechter slapen 's nachts: oververmoeide kinderen maken veel van het stresshormoon cortisol aan en slapen daarom ook in de nacht vaak onrustiger. Uiteindelijk kun je dan in een vervelende vicieuze cirkel terechtkomen waarin slapen problematisch wordt.' Chantal Ariëns houdt alleen al om ➔

‘Het suffice is:
op de crèche
slaapt ze wel’

MEER TIPS?
Op oudersvannu.nl vind je veel informatie van Susanne Willekes over het middag-slaapje. Je leest er bijvoorbeeld nog meer over hoe je dat het best kunt afbouwen. Maar je vindt er ook informatie over het slaapgedrag van peuters en slaaptijden. Zoek op 'middagdutje'.

die reden een strak ritme aan met haar dochter Yalou (3): 'Een duidelijk slaap-waakritme is hier heilig. Ik heb een eigen nanny-bureau en ik zie dat veel ouders dat slaapje maar een lastige onderbreking van de dag vinden en er een beetje mee aanrommelen: de ene dag wel, de andere dag niet, net wat uitkomt. Ze weten niet hoeveel rust, maar ook ritme een jong kind nodig heeft. Yalou wéét gewoon dat ze na de lunch gaat slapen en sribbelt daarom zelden tegen. Het gaat elke dag hetzelfde, om half één ligt ze erin en dan slaapt ze, als het aan haar ligt, twee tot soms wel drie uur. Ik deed het ook zo bij haar zus. Die sliep nog tussen de middag tot ze ruim drieënhalf was en ligt in het weekend nog steeds vaak 's middags even met een boekje op bed. Het hoort bij ons ritme. Maar ik merk wel aan Yalou dat ze tegenwoordig 's avonds minder makkelijk gaat slapen. Daarom maak ik haar nu na twee uur wakker en ga ik terug naar één uur slaap als ze drieënhalf is.'

RONDJES RIJDEN Slaapjes afbouwen is een tip die Susanne Willekes ook aan ouders geeft als hun peuters overdag of juist 's avonds moeilijker de slaap vatten. 'Iedereen kent het bakerpraatje dat je slapende kinderen niet wakker moet maken, maar dat klopt niet. Ritme mag je best een beetje sturen. Als je merkt dat je kind 's avonds niet meer rustig in slaap valt, is het zinvol het middagslaapje in te korten of het eerder te laten starten. Dat maakt de nachten vaak beter.' Je kind 's avonds later naar bed brengen of het middagslaapje in één keer skippen, is geen goed idee, zegt Willekes. Dan blijven er eenvoudigweg te weinig slaapuren over en dat is voor niemand gezellig. 'Probeer de tijd die je van het middag-slaapje afhaalt, weer aan de nacht te plakken. 's Middags eerder wakker maken, betekent dus 's avonds eerder naar bed. Eigenlijk is het heel simpel.' Kom je in de schemerzone waarin er vaker niet dan wel geslapen wordt na de lunch, dan kun je ook de auto af en toe inzetten, zegt Willekes. 'Het is een beproefd recept, want wie valt er

nou niet in slaap op dat heerlijke gebrom en geschommel van een auto, met het gemompel van de radio op de achtergrond? Kinderen kunnen in die bouwperiode soms zó moe zijn, maar ook zó erg niet willen slapen dat een rondje rijden ze net dat zetje kan geven dat jullie allebei nodig hebben.' Maar, waarschuwt ze ook: 'De auto is een te onrustige omgeving om echt goed en diep te kunnen slapen. Standaard een rondje rijden in plaats van een middagdutje inlassen, moet je dus niet doen, zeker niet als je kind jonger dan tweeënhalf is.'

RUST IN DE TENT Maar je kunt als ouder nog zulke goede bedoelingen hebben, het gebeurt vaak genoeg dat peuters zelf cold turkey met hun dutje stoppen, zoals Lot. Ook Linne (3), de dochter van Nils, weigert sinds kort 's middags te slapen. 'De strijd aangaan had ook helemaal geen zin, dan liep ze rood aan en waren we nog verder van huis,' zegt Nils. In plaats van een rustige slaper hadden hij en zijn vrouw Anke ineens een dwars meisje tussen de middag. Want de vermoeidheid uitte zich bij Linne in druk gedrag. 'Ze ging wild doen, springen en rennen, ruw met haar broertje spelen, ons uitdagen... We baalden er behoorlijk van. Onze gouden uren, zoals we ze noemden, die we gebruikten voor klusjes of om een serie te kijken, werden van ons afgepikt. En we kregen er ook niet echt iets leuks voor terug, haha. Dat was wel even slikken.' En dat terwijl Linne haar rust nog zo nodig had en heeft, zegt Nils. 'Nog altijd zie ik rond het middaguur haar wangen rood worden en gaan haar ogen een beetje hangen. Dan weet ik: jij moet naar bed! Maar ze vertikt het.' Van opvoed- en slaapcoach Merel Obermeijer van Opvoedingsondersteuning Utrecht – waar Nils en Anke komen vanwege andere slaapproblemen van hun baby-zoon – kregen ze de tip om een duidelijk rustmoment in te bouwen in de middag. 'We doen de gordijnen dicht, zetten Linne op de bank met een luisterboek en één speelgoedje dat ze van tevoren mag uitzoeken, en gaan

zelf ook zitten of liggen, met een boek of met onze ogen dicht. En dan gaan we allemaal rusten. Het lukt niet elke dag, maar Linne gaat er steeds vaker in mee en vindt het volgens mij stiekem ook heel fijn, zo met z'n allen.'

ONTPRIKKELLEN Want dat kinderen 's middags niet meer willen of kunnen slapen, betekent niet automatisch dat je vanaf dat moment ook full speed de dag door kunt racen. Zeker peuters die hun slaapje net zijn ontgroeid – al dan niet met jouw goedkeuring – hebben halverwege de dag een moment nodig om te ontprikken. Zodat ze alle indrukken van de ochtend achter zich kunnen laten en weer energie kunnen opdoen voor de middag. Eigenlijk zou dat voor alle kinderen goed zijn, zegt Merel Obermeijer. 'Waar dat ontprikken voorheen gebeurde tijdens het slaapje, moet je je kind nu helpen dat wakker te doen. Dat lukt niet door hem achter een scherm te zetten, want filmpjes geven te veel stimulans. Daar worden kinderen fysiek misschien wel rustig van, maar het hoofd gaat niet uit, terwijl dat nou juist zo belangrijk is. Voorlezen kan, maar daarmee prikkel je wel snel een hoop fantasie en is het moeilijk niet over het verhaal te kletsen. Samen op de bank met een zacht muziekje, een luisterboek of gewoon in stilte tegen elkaar aan, werkt goed om even helemaal op adem te komen. Voor jullie allebei.'

Lekker, maar ook even slikken: je mag weliswaar languit op de bank, maar een paar uur werken of de stofzuiger door het huis trekken, is er dus even niet meer bij. En zo'n rustmoment heb je meestal ook niet zomaar voor elkaar. Linne zag het bijvoorbeeld helemaal niet zitten in het begin, vertelt Nils. 'Zij wilde spelen en bewegen en daagde ons regelmatig uit door steeds van de bank te komen bijvoorbeeld. Door consequent te blijven en haar steeds te laten zien dat we zelf ook gingen rusten, kreeg ze het langzaam door. Met succes: het lukt haar steeds vaker om echt even lekker te hangen. Daardoor is ze de rest van de dag een stuk fitter en gezelliger.'

EN IK DAN? Het is dus geen kwestie van je kind op de bank zetten en zelf even lekker een dutje doen: je kind moet echt van jou leren om in ontspanningsmodus te komen, én dat dat heel fijn is. 'Hou bijvoorbeeld in het begin fysiek contact,' zegt Obermeijer, 'door samen te gaan liggen en bijvoorbeeld te kriebelen of te aaien. Na een paar keer oefenen kun je steeds meer afstand nemen om je eigen actieve rol in het rustmoment steeds kleiner

Optelsom

Hoeveel slaapuren precies nodig zijn, is voor elk kind verschillend. Deze richttijden houdt Susanne Willekes aan:

- * **1 tot 2 jaar: 11 uur per nacht en 2,5 uur overdag**
- * **2 tot 3 jaar: 11 uur per nacht en 2 uur overdag**
- * **3 tot 4 jaar: 10,5 uur per nacht en 1,5 uur overdag, óf 12 uur per nacht**
- * **Net 4 jaar: 11 tot 12 uur per nacht**

Ssst, hier wordt gespeeld

Vindt je kind dat gerust op de bank maar lastig?

Dan kun je ook kiezen voor ontspannen spelletjes, die zachtjes de zintuigen prikkelen en leuk zijn om samen te doen. Vier tips van Merel Obermeijer:

- * **Kleien of vingerverven: lekker bezig met je handen.**
- * **Spelen met water of (magisch) zand: dat voelt zacht aan.**
- * **In bad: ontspannen in het warme water.**
- * **Schommelen: ga als ouder er dan wel achter staan, zodat je kind in alle rust kan wegdromen.**

OPVOEDINGSONDERSTEUNINGUTRECHT.NL

‘Kinderen hebben veel meer slaap nodig dan je denkt’