

***Waarom baby's soms niet kunnen inslapen
en /of doorslapen en laten wenen niets helpt.***



Eliane, bijna 4 weken (gebakerd)



Eliane, bijna 3 maanden (lekker warm onder het dekentje)



Eliane, 3 maanden (los in de slaapzak)

Kleine historische schets rond het slapen leggen.

Men is het nog helemaal niet eens over de omgang met de kleine baby en de opvoeding van de allerkleinsten wat het slapen betreft. Niemand verwacht dat zo'n kleintje al helemaal doorslaapt, en dit is terecht. Ook mede door de angst voor wiegendood maken ouders zelf hun kindje 's nachts wakker of slapen ernaast. Doch, hoe dichter het kind het eerste levensjaar nadert, hoe meer wel de mening

opklinkt het kind een eigen bedje en slaapkamertje te geven. Men spreekt hier dan zelfs van het 'trainen' van het zelfstandig kunnen inslapen en slapen. Anderen beweren het kindje gewoon te laten wenen, zodat het leert om 'door te slapen'. Sommigen beweren het is te nemen zoals het is – er is niet veel aan te doen.

Weer anderen dragen de grootste overtuiging en ook de ervaringen met zich mee dat het slapen bij kleine kinderen geleerd kan worden, dat er wel echt iets aan te doen is door vanaf het allereerste begin goede gewoonten aan te leggen.

Rudolf Steiner (1927) spreekt het volgende uit: “Er zijn twee dingen die het kind dat hier op aarde komt leren: het leren slapen en het leren ademen.

Dr. Helena Maryns (antroposofische arts te Gent – België) vertelt ons op een voordracht in november 2008:

“**Alle slaapproblemen zijn eigenlijk waakproblemen.** Voor een klein kind zijn zintuigprikkelers al gauw te veel. Daar heeft het dan 's nachts last van. Het is goed om de slaap in de vooravond voor te bereiden door bijvoorbeeld op de rand van het bed met je kind samen de dag terug te bekijken en de onopgeloste zorgen van je kind in beheer te nemen in jouw nacht. Je kan je kind laten vertellen wat het meemaakte en je kan geruststellende commentaar geven. Ontken het niet want dan lijkt het alsof je je kind niet gelooft. Ga er ook niet in mee; dan raakt hij zijn houvast in de realiteit kwijt. Want dat ben je als ouder voor je kind: zijn toetssteen voor de dagelijkse, aardse werkelijkheid. 's Nachts kun je dat niet meer zijn. Dan schept het kind zijn eigen, nieuwe ‘Werkelijkheid’.”

Heel vroeger werden kinderen in slaap gewiegd, geschommeld, gedragen of op het lichaam gebonden bij het veldwerk, werden slaaplidjes hierbij gezongen Het kind kreeg steeds warme voeding en werd warm gebakerd en bij de haard gelegd. Er werden slaaplidjes gezongen en geneuried, er was iemand in de buurt. Er waren geen elektronische prikkelingen, geen telefoon, radio,

televisie, gsm, i-phone, i-pad, ... Wel was er zeer veel kabaal afkomstig van mechanische en manuele, ambachtelijke geluiden, straatgeluiden en mensengeluiden. Men woonde met velen in één leefkamer waar ook de baby dikwijls sliep. Soms werden er slaapverwekkende drankjes gegeven. Het kind sliep lange tijd naast de bedstee van de ouders.

Dan kwam de overtuiging dat baby's en zeker het kind van 2 à 3 jaar moest kunnen 'doorslapen'. Men moest het gewoon juist 'aanpakken' (heersende visie van tientallen jaren). De meest bekende maar ook omstreden methode was de *Ferber-Methode*, zo genoemd naar de uitvinder van deze 'slaapmethode'. Hierbij ging het om **gecontroleerd laten schreien**. Het kind zou leren, dat er 's nachts niemand komt en zo werd het tot 'doorslapen' gebracht.

Er was een conditioneren en een streng optreden ook met straf. Ondertussen werd wel opgemerkt dat met de Ferber-methode behandelde kinderen niet werkelijk doorslapen. Ze worden in de nacht nog steeds zo dikwijls wakker als 'onbehandelde' kinderen. Maar ze werden zo geconditioneerd, dat niemand op hun nachtelijk wenen reageerde. Zo maken ze zich niet meer kenbaar, maar slapen ook niet (bijvoorbeeld Lüpold, 2009)

Wij, en ook alle psychologen nu vinden deze visie van het 'trainen' echter zeer bedenkelijk en verouderd. Ook hoort het 's nachts wenen dikwijls bij de eerste drie maanden (buikkolieken) en verdwijnt dit daarna ook zoals het gekomen is.

Anderen beweren dat het allemaal o.k. is zolang de ouders maar in vrijheid de situatie waarin ze zich bevinden zelf kiezen en er zelf toe bereid zijn. Wordt het kind enkele malen per nacht wakker, maar dit is geen probleem voor de ouders, dan is er ook geen probleem.

Slaapt het kind, of de kinderen mee in het gemeenzame 'familiebed' en allen zijn daarmee tevreden, dan is er ook geen reden om daar iets aan te veranderen, ook al denken familieleden en vrienden hier anders over. Doch, zijn we dan zo graag bereid steeds rekening te moeten houden met een niet of slecht slapend kind? Hoe regelen we dan onze dag, hoe komen we zelf even tot rust overdag? Worden we, als ons kindje niet slaapt al niet vlug zelf 'oververmoeid en overprikkeld'? Als 'slaap' tot het probleemthema van de familie wordt en zich door de gehele dag heen trekt en de relaties 'vergiftigd' – dan moet er iets veranderd worden en heeft men hulp nodig.

Nu de dag rijst er echter nog een nieuw probleem op rond 'het slapen van kleine kinderen'. We leven in een zich razendsnel ontwikkelend communicatie- en informatietijdperk. Ons leefritme heeft zich zeer veel versneld en we zijn zelf meerdere uren 'wakker' en bedrijvig. Er worden ons en het kind tal van media-oplossingen aangeprijsd, ook al hebben we de behoefte ernaar niet uitgesproken. Elektronische apparatuur in de leef-, speel-, maar ook in de slaapruijnte van het kind nemen dagelijks toe. Door onze 'snelle' internet-communicatie en onze zeer drukke kalender ervaren kinderen ook veel drukte. Ze worden ook veel vervoerd in het drukke verkeer. Dromen, spelen, gedijen, rusten, ongestoord luisteren, toekijken, fantaseren, de natuur bewonderen en er zich urenlang al spelend in overgeven,... dit 'ongestoord-zijn', het privilege van de kindertijd, moet plaats ruimen en verdwijnt volledig voor een sterk geregisseerd en ingevuld dagprogramma dat voor het kind wordt ingericht ter animatie, en dit dikwijls al vanaf zeer jonge leeftijd.

Kleine kinderen vandaag hebben het moeilijk om tot rust te komen en/of in te slapen. We zien soms al heel vroeg het middagslaapje verdwijnen.

Terwijl vroeger een dag, na de middagrust, zachtjes en stilletjes uitbolde zodat deemstering en avond zich konden meldden, worden er nu in de namiddag nog volledig nieuwe plannen gesmeed tot animatie van het kind. Er was een algemeen gekend gezond dagritme – er werd op tijd gegeten, gespeeld, gerust, geslapen,... de cultuur omheen het kind was door de gehele familie, dorpsgemeenschap en cultuur van het land en de religie bepaald.

Zijn onze kinderen eigenlijk nu niet veel te ‘gewekt’? Als er een ‘waakprobleem’ is, volgt hierop een ‘slaapprobleem’.

Dikwijls is het al een hele hulp een ‘slaapdagboekje’ bij te houden. Je ontdekt dan zelf wat de oorzaken in je houding of in de omstandigheden waren van het niet kunnen tot rust komen en niet kunnen inslapen van het kind. Je merkt ook al vlug op dat het even belangrijk als vaste slaaptijden en een vast slaapritueel zoals het lied, het goede-nacht-verhaal is, om een fijne liefdevolle stemming onder elkaar te cultiveren. Ieder ouder brengt het kind anders te bed, dat weten de kinderen maar al te goed en kunnen ze al heel vroeg ook onderscheiden, maar of de stemming en de sfeer vredevol was, dat is belangrijk.

Petra Weidemann-Böker, de schrijfster van het boek: "Das neue Ein- und Durchschlafbuch. Endlich ruhige Nächte für Eltern und Kind" vat de ondertussen heersende tendens samen: "Iedere familie moet haar eigen weg hierin vinden. Er is geen algemeen geldende oplossing, omdat ieder kind eenmalig is. Ieder kind is anders en heeft ook een ander ‘tikken’; omdat de situatie in iedere familie anders is; omdat we niet in een ‘perfecte’ wereld leven met ‘kinderen van de staaft’ die zich met een vast programma in een ‘raster’ laten steken en programmagewijs reageren."

Individuele slaapwijze – constitutie van het kind

Het is heel gewoon dat kinderen nog 's nachts kunnen wakker worden; dat heeft niets met een slaapstoring te maken. Kinderen met een goede

slaapgewoonte zullen weer inslapen en zich de volgende morgen niets hiervan herinneren. (er kan hier ook naar de REM slaapfase gewezen worden)

Het inslapen en slapen van kinderen is zeer individueel. Er zijn kinderen, die zo vlug ze in bed liggen, hun doekje over hun hoofd leggen, of een popje tegen zich drukken en direct inslapen; en er zijn kinderen die een ‘overgang’ naar het slapen nodig hebben, bijvoorbeeld nog wat frazelen, zingen, een liedje horen, gebedje of spreukje zeggen.

Evenzo zijn er kinderen die meermaals wakker worden in de nacht, en anderen die dat nooit doen of soms eens een keertje.

Waar hangt dat mee samen?

Deze verhouding tot de slaap moet vanuit de constitutie van het kind beoordeeld worden, maar niet gemeten worden met ‘de algemene norm’.

Dr. Margarethe S. Kölmel

Jonge wetenschappelijke onderzoeken tonen aan hoe belangrijk wel het reageren in de nacht op het wenen van je baby is (bijvoorbeeld: Lüpold, 2009). Juist in verband met de zekere moeder-kind-relatie, de hechte binding en het aanleggen van het oeververtrouwen bij het kind schijnt het laten wenen in de nacht fataal. Het kind zal geloven dat moeder of vader verdwenen zijn (omdat hij ze niet hoort of ziet) en voelt zich verlaten en in de steek gelaten. Als dit nog rond één jaar gebeurt ontwikkelt het kind nog meer wantrouwen daar er rond die leeftijd al altijd ‘verlatingsangsten’ zijn. Dit heeft negatieve consequenties voor de ontwikkeling van het latere zelfbewustzijn (bijvoorbeeld Posth, 2009). Geduld en aandacht ook in de nacht, komen het kind altijd ten goede, tot het zelf zover is om door te slapen.

Ondertussen is aangetoond door onderzoek dat kleine kinderen een zeer veel actievere slaap hebben, ja, zelfs een versneden slaappatroon met vele overgangen vertonen (Tarullo et al., 2011).

Het kleine kind dat 's nachts wakker wordt is normaal. In het voedingsschema zullen we zien dat de baby van 6 weken nog 6 tot 8

voedingen kan nodig hebben, maar een baby van 5 maanden reeds met 5 voedingen (dus geen nachtvoeding meer) tevreden is. Een kind van 9 maanden krijgt nog 3 voedingen en 2 tussendoortjes. In de nacht wordt helemaal niet meer gegeten vanaf 5 maanden oud.

Dat de kleine baby zijn uren ook nog wat verschuift heeft allemaal te maken met de aanpassing van zijn kosmische ingesteldheid van het 25-urenritme naar het aardse 24-uren-ritme.

“Door de afwisseling tussen slapen en waken te leren, komt het kind geleidelijk aan in een 24-uursritme. Het allereerste ritme ontstaat na 6 tot 8 weken. Het is dan nog geen 24-uursritme. Maar een ritme dat zich uitstrekt over een periode van 25 uren. Daardoor verschuiven de slaaptijden en wordt de baby, die eerst om 5 uur wakker werd, een dag later om 6 uur en weer een dag later om 7 uur wakker worden. Langzaam maar zeker verschuiven de slaaptijden en pas met een maand of 3 komt een 24-uursritme tot stand.” Dr. Edmond Schoorel.

Het kind wordt misschien ook wel wakker om te zien of zijn vertrouwenspersoon er nog steeds is voor hem – een zekerheidstest zou je kunnen zeggen op aanwezigheid, geborgenheid, veiligheid en bescherming.(een biologische wet)

Doch heeft het meer keren wakker worden in de nacht ook een leerpsychologische reden. De kinderlijke hersenen hebben zeer veel te verwerken van wat zich overdag allemaal aan indrukken afspeelde, zowel fysiek als zielsmatig en geestelijk. (Tarullo et al., 2011). De slaap speelt een grote rol bij het verwerken van indrukken en het ingrijpen in het geheugen. Het kleine kind leert veel en snel. De hersenen ervaren in de slaap ook een sensorische stimulatie van het ‘leren’, namelijk door het ingrijpen in het geheugen.

Op die manier is slapen een rijpingsproces. (z.B. Lüpold, 2009).

“Nog belangrijker dan het aantal slaapuren is het ritmische verloop van de slaaperiode.

Het slapen kent, net als het waken, verschillende stadia. De diepte van de slaap wordt uitgedrukt in vier stadia die op een EEG zijn te onderscheiden. Het belangrijkste is misschien wel de zogeheten REM-fase. Zo’n fase maakt een mens verschillende keren per nacht door. Dan wordt er heftig gedroomd, allerlei orgaanfuncties draaien op volle toeren en de ogen bewegen snel heen en weer

(Rapid Eye Movement). Deze REM-fasen zijn van levensbelang want ze spelen een essentiële rol in de informatieverwerking en in de leerprocessen. Ondertussen weet de slaper natuurlijk van niets, hij is bij wijze van spreken, bewusteloos. Zuigelingen besteden nog de helft van hun slaap, dus 1/3 van de dag, aan REM-slaap. In die tijd zijn ze dus niet alleen aan het groeien, maar ook aan het leren.

Na de voorbereiding in andere stadia van de slaap, worden in de REM-slaap de ervaringen van de dag ingebouwd in de organische processen. Ze worden a.h.w. lijfelijk. Je kunt ook zeggen: ze komen in het geheugen.

En zo is het ook: **er is een directe relatie tussen de REM-slaap en het geheugen.**” Dr. Edmond Schoorel (NL)

Wanneer ‘doorslapen’ en welke dagslaapjes?

Dat is werkelijk helemaal individueel! Vele kinderen slapen door met 2 jaar, anderen pas met 4 jaar. Het jonge kind kan ook ontwaken om het potje te willen gaan. Het is goed om hierin zelf een dagelijks ritme in te bepalen, kwestie van ‘timing’.

Interessant is dat vooral in Duitsland, Nederland, België verwacht wordt dat kinderen in de loop van het eerste levensjaar doorslapen (Lüpold, 2009). In vele andere culturen, ook in het westen, is dit anders. Daar gaat men uit van een doorslaapouderdom zo rond het

vierde à vijfde levensjaar. Ook in vele andere landen slapen kinderen in de ouderlijke slaapkamer tot ze zelf aangeven om in de eigen kamer te slapen.

“In het eerste levensjaar is er behalve de nachtslaap nog een ochtend- en een middagslaap. Het tweede jaar alleen nog een middagslaapje (van zo’n 2 à 3 uurtjes). In deze eerste 2 jaren maakt het nog niet altijd zoveel uit of het donker is in het slaapvertrek. Maar daarna komt de tijd dat het wel degelijk scheelt of de gordijnen dicht zijn of niet, zeker in de zomermaanden. Dat betekent dat vanaf dan de slaap mede bepaalde wordt door het licht, door de zon. Het begin van de zomertijd kan het slaapritme vanaf nu grondig verstoren.

Een kind kan zich verbinden met de aarde doordat het tot in zijn slaap-waakritme wordt beïnvloed door de zon. Bij mensen die in een onderzeeër of diep in een onderaardse grot in het duister leven, verdwijnt het 24-uursritme al snel en daar komt het ‘oude’ 25-uursritme weer voor in de plaats.”

Dr. Edmond Schoorel

Wat is er dus nu eigenlijk aan de hand met de slaapontwikkeling van het kind?

Kinderen die na het ‘eten’ en ‘waken’ niet zelf tot rust kunnen komen en het ‘slapen leren’, worden moe en oververmoeid. Ze worden zeurderig, ontevreden, maar voelen zich zelfs na een korte tijd helemaal onbehaaglijk. Ze missen de zo heilzame slaapuurtjes! Er komen pijntjes, verkrampingen, tot hevigere kwalen en ze gaan veel huilen. Als dit huilen dagelijks en veel wordt worden ze een ‘huilbaby’ genoemd. Huilbaby’s kunnen ouders tot absolute vertwijfeling brengen – ja, zelfs tot agressieve gevoelens tegenover hun eigen kindje brengen. Het troost hen dan ook weinig om te weten dat dit wenen effectief na drie maanden voorbij zal zijn

(buikkolieken) als er ondertussen met duidelijkheid, ritme en regelmaat voor voeden en niet voeden wordt ingegrepen.

“En wat we ook weten is dat als de baby alsmaar door blijft wenen overdag en ’s nachts, niettegenstaande alle goede inspanningen van de ouders, en de eigen krachten en zenuwen dan breken, de beiden ouders tijdig professionele hulp bij hun kinderarts of een slaapconsulent (in vele klinieken aanwezig) moeten zoeken.”

‘Hilfe für geplagte Eltern’ uit Dr. med. Jan Vagedes / Georg Soldner “Das Kindergesundheitsbuch” ISBN 978-3-8338-0416-8

Bij onderzoek van de wakkerheidsgraad van een zuigeling van enkele maanden o.l.v. Dr. Goebel werd opgemerkt hoeveel kleine kinderen, die het niet zo rustig hebben, reeds onder ‘stress’ staan. Hij deed onderzoek bij kinderen die rustig bij de ouders wonen.

Een pasgeborene zoekt met de zich openende oogjes ‘de moeder’. De oogjes openen en sluiten zich met korte tussentijden, de ene keer vermoeid en dan weer wakker voor een nieuwe waarneming. De reeds lang vertrouwde stem, is begeleid van iets ‘schijnends’ dat het kindje nu kan waarnemen. Dat ‘schijnende’ wordt steeds weer gezocht.

Na enkele weken vinden de ouders voor het eerst na het eten, hun kindje nog ‘wakker’. Het ligt rustig naar boven kijkend, opmerkzaam en geïnteresseerd, één richting houdend; wij zelf zien daar niets, slechts een vlek zonder contouren op plafond of muur. Schuiven we nu zelf ons hoofd voor het blikveld van het kindje, dan gaat het na enkele seconden geïrriteerd reageren in zijn ademhaling, zijn houding en mimiek. Daarna neemt het contact op met de ogen en men voelt zich aangekeken, maar duidelijk iets boven de ogen of zijdelings van het haar. De blik is nu weer contactzoekend en zoals voordien rustig, opmerkzaam en geïnteresseerd. Ook als het hoofd van de volwassene opzij gaat, behoudt de blik de waargenomen hoofdtrand, het is te zeggen de ogen ‘wandelen’ mee. Ook

als een nieuwsgierige onderzoeker het kinderhoofdje zijwaarts draait, houden de ogen de richting tot het waarnemingspunt van de hoofdrand stevig vast. Dikwijls zien we hoe het kind mimisch op zijn ‘tegenover’ reageert. Tegenover onervaren, nog onzekere of haastige het personen kan een lichte mimische spanning, ook een eenzijdig pruilmondje of zelfs een wenen optreden, lang voor men van een ‘vreemden’(merken als het iemand anders is dan zijn moeder) van het kind kan spreken.

Met 6 tot 8 weken komt het moment van het eerste bewuste lachen, onvermijdelijk samen met de directe blik in de ogen van de vertrouwde moeder of haar vervanging. Piaget zegt bijvoorbeeld: “Het kindermisje kreeg deze eerste blik geschonken.” Dit elkaar ‘herkennen’ wordt de basis voor het ‘elkaar vinden’, bekenen, behouden en voor het inzetten van geheel van de ontwikkelingskrachten tot aan het levenseinde. Geen enkele tegenstand – behalve een felle lichtbron, een rood of blinkend voorwerp dat bewogen wordt, kan in deze tijd zo zeer de blik van het kind vangen, als de ogen van een vriendelijke mens. Duidelijk komt hier pas de waarneming van de uiterlijke dingen, na de waarneming van de ziel van de dingen. Het kind vindt het geestelijke en zielsmatige van de andere mens in alles weer.

In de slaap nu, bouwt het kind met een grote kracht zijn lichaam op

1. volgens zijn eigen innerlijke wetten
2. maar ook in diepe samenhang met alle zintuiglijke waarnemingen

Bij ons, volwassenen, daartegenover schenkt de slaap, door de onderbreking van ons bewustzijn, de zekerheid over onze continuïteit van ons bestaan; als we dan wakker worden, keert het bewustzijn terug en ontstaat de ‘herinnering’.

Een heel nieuwe visie is dat ieder slaapprobleem eigenlijk een waakprobleem is!

We leven in een tijd waarin ongelooflijk veel indrukken op ons toestromen en vele ouders kunnen heel zeker deze onrust niet meer vermijden. Ze kunnen niet meer dezelfde rust en gelatenheid in de relatie tot hun kinderen opbrengen, zoals vroeger. We zullen allemaal al wel opgemerkt hebben dat een kind na een dag met veel indrukken heel moeilijk tot inslapen zal komen, en ook ’s nachts dan veel wakker zal worden en onrustig is.

Heeft men het voorgevoel dat het moeilijk inslapen van uw kindje en een regelmatige slechte slaap met vaak en onrustig wakker worden, terug te voeren is op de invloed van de dag, dan blijft er niets anders over dan dat men deze overvloed aan zintuiglijke indrukken vermindert, tot op een voor het kind verdraaglijke maat. Bijvoorbeeld: Het kind regelmatig vroeger van de kribbe, de onthaalmoeder of kleuterschool afhaken. Het ‘steeds’ in groep zijn, kan te vermoeiend voor je kind zijn.

Een eerste hulp kan ‘een regelmatig dagverloop inbouwen’ zijn.

Hoe je als ouders kan helpen?

Warmte, rust en regelmaat:

“Je kan je kind allereerst helpen door het warmte, rust n een regelmatig ritme te geven. Let er op dat het over zijn gehele lichaampje het lekker warm heeft, maar niet oververhit geraakt (geen dons, wel wollen dekentje, wollen slaapzak, geen hoofdkussen, op de rug leggen, geen verwarming in kamer, niet roken, het eerste jaar op de ouders hun kamer) . Juist als baby’s in hun bedje liggen, koelen ze vlug af. Ze voelen zich dan onbehaaglijk en wenen. Of je kindje gelijkmatig warm is en deze warmte genoeg kan bijhouden merk je daar aan, dat het zeker na het voeden (borstvoeding) warme voetjes en handjes heeft – vóór het voeden kunnen ze koeler zijn. Bij een oververwarmd kindje kleven de haren zweetnat op het hoofdje en in het rode gezicht staan zweetparels.

Geef je kindje een wollen slaapzak. Je kan het kind dat moeilijk inslaapt bakeren

(www.ideeen-rund-ums-kind.de of www.schrei-babys.de). Daar de benen en armen aan het lichaam worden gehouden, geeft dit rust en warmte bij het slapen.

Regelmaat en een vast, maar levendig ritme:

Voorals je kindje lijdt onder 3-maandenkolieken en/of tot de zogenaamde huilbaby's behoort, is een vast ritme zeer belangrijk om zich goed te kunnen voelen.

Laat minstens 3 tot 4 uren afstand tussen de maaltijden, zodat je baby zijn vertering goed kan werken.

Steeds zogen in schommelstoel in de woonkamer. Het kind op de wikkeltafel verzorgen en spelen op de deken bij jou in de keuken of speelhoek, zodat het kind alles herkent en zekerheid ontwikkelt in zijn gevoelens.

Vanaf 18.00u **rust** in het huis.

Dit betekent: geen media, geen telefoon, en niet onderweg zijn. Niet wild spelen met eventueel papa die thuis komt, geen hel of schril licht, geen bijzondere activiteiten meer, vrede en rust.

Het avondritueel helder, klaar en kort, zodat je zelf ook kan rusten 's avonds.

Bijvoorbeeld: bij gedempt licht: verschoneren, wassen, aankleden, bakeren, in bed leggen, strelen en hierbij een lied zingen en dan uit de kamer gaan.

Weent je baby, ga dan in regelmatige tijdsafstanden naar zijn bedje, - eerste maal na enkele minuten, dan in altijd langere intervallen – kort troosten zonder het kind eruit te nemen. Steeds stiller troosten. Doe steeds zo weinig en zo stil mogelijk.

Meer hierover: Dr. med. Jan Vagedes / Georg Soldner, *Das Kindergesundheitsbuch* pagina 121 : *'Hilfe für geplagte Eltern'* GU pagina 358

Daarom zijn er vandaag terug duidelijke richtlijnen over het leef-, eet- en slaapritme van het kind per leeftijdsgroep, die er mee voor zorgen dat het jonge kind gezond kan opgroeien. Onze levenswijze en ons levensritme zijn zo verschillend van dit 'gezonde' ritmische schema dat jonge ouders dikwijls eerst een periode van verlangzaming zullen gaan invoeren. Het leefritme van de allerkleinsten wordt opgedreven, met alle gevolgen van dien. Misschien zijn het wel de vele kleine kinderen die óns de hand reiken om terug rustiger en gezonder te gaan leven? Het kleine kind – de cultuurvernieuwer van vandaag.

“Wanneer jouw kind een kind is met veel hazenslaapjes zul je aanvankelijk niet kunnen geloven dat een kind zoveel kan slapen. Toch stel ik voor dit schema als leidraad serieus te nemen en niet uit te gaan van de gedachte dat dit voor jouw kind niet is weggelegd.

In dit schema geldt:

- Het voeden gebeurt steeds aansluitend op het wakker worden, al of niet met een verschoning ertussen.
- De **wakkere** tijd is de voedingstijd overdag met aansluitend de speel- of wakker zijn-tijd. (zonder al te veel animatie).
- De **stille** nacht is de tijd tussen ongeveer 8 uur 's avonds en 7 uur 's ochtends, al dan niet onderbroken door alleen een voeding **zonder speeltijd**.
- De eventuele avondlijke huilurtjes worden in dit volgende schema buiten beschouwing gelaten, daar ze werkelijk niet altijd hoeven te bestaan.
- Een aantal kinderen slaan na de eerste ochtendvoeding het spelen over en willen meteen weer in bed. Zo verlengen ze hun nacht. Zoals eerder werd aangegeven zijn voor de zuigeling alle slaapjes nachtleven, dus ook de slaapjes van overdag.

0 – 2 weken :	duur van de wakkere tijd per keer:	30 tot 45 minuten
	duur van de slaapjes per keer:	2 tot 3 uur
	het aantal voedingen per etmaal:	8 à 6
2 – 6 weken :	duur van de wakkere tijd per keer:	45 tot 60 minuten
	duur van de slaapjes per keer:	2 tot 3 uur
	het aantal voedingen per etmaal:	8 à 6
7 – 12 weken:	duur van de wakkere tijd per keer:	60 tot 75 minuten
	duur van de slaapjes per keer:	2 tot 3 uur
	het aantal voedingen per etmaal:	6 à 5
3 – 5 mndn :	duur van de wakkere tijd per keer:	1,5 uur
	duur van de slaapjes per keer:	2 uur
	het aantal voedingen per etmaal:	5

Rond 6 maanden gaan kinderen geleidelijk de namiddagslaap overslaan. Ze blijven na de voeding van rondom 4 uur 's middags wakker tot aan de volgende voeding van ongeveer half zeven. Het spreekt hier voor zich om je kind na zo'n lange wakkere periode te voeden voorafgaande het te slapen te leggen. Een aantal kinderen zijn dan ook niet meer wakker te krijgen voor de late avondvoeding. Deze valt dan dus af. Het kind drinkt nog 4 maal.

6 maanden :	Wakkere tijd per keer:	2 uur
	Slaaptijd per keer :	2 uur
	De slaap na de derde voeding	
	verdwijnt de komende tijd.	
	Het aantal voedingen :	5 à 4
	De avondvoeding verdwijnt	
	de komende tijd.	
Rond	Wakkere tijd per keer:	2 uur
9 mndn	Slaaptijd per keer:	2 uur
	Het aantal voedingen:	4 à 3 voedingen + 2
	De slaap na de derde voeding	tussendoortjes.
	is verdwenen.	
	De nacht gaat in om 19 uur.	
	Slapen:	1 of 2 keer per dag
12-14 mndn:	Het aantal voedingen:	3 voedingen en 2
	De nacht gaat in om 19 uur.	tussendoortjes.
14 mndn tot	Slapen:	
Ong.3,5 jaar	Het aantal voedingen:	1 middagslaap van 2 à 3u.
	De nacht gaat in om 19 uur.	3 voedingen en 2
		tussendoortjes.

Wanneer de middagslaap in een voor het kind herkenbaar dagritme opgenomen is, bijvoorbeeld vanuit de kinderstoel waar het heeft gegeten aansluitend naar bed, zal deze behouden kunnen blijven tot de leeftijd van ongeveer 3,5 jaar. Als de ouders tenminste in de nee-fase van hun 2 jarige standvastig blijven en weerstand bieden aan het voor deze leeftijd zo kenmerkende 'niet - willen'. Het verzet ertegen zal dan van korte duur zijn.

De meeste kinderen tot die leeftijd varen wel bij deze rustpauze, zo blijkt in de praktijk. Vanaf 2 jaar gaat het na de eetstoel op het potje, voor het slapengaan. Dikwijls zijn deze kinderen in de middagslaap nog ‘droog’. Eenmaal goed wakker kunnen ze dan weer eerst op potje gaan en met groot succes.” *Ria Blom, Regelmaat en inbakeren.*

Taal die geestelijke inhouden uitdrukt:

Gebruik taal zo bij het kleine kind dat ze de geestelijke wereld ook uitdrukt (en niet alleen het materiële). Dan zullen kinderen beter slapen. Er zijn krachten aan het werk die de mens willen scheiden van zijn geestelijke oorsprong. Maar door een spiritueel taalgebruik verbinden we het kind weer met zijn geestelijke oorsprong en maken hem ‘heel’.

“In de klanken van de taal leven goddelijke wezens. Wij moeten deze wezens met eerbied benaderen, met biddende devotie. Zij zullen dan de beste leraren worden, die we ooit zouden kunnen krijgen”. *Rudolf Steiner GA 282*

“Begrip tussen jong en oud zal niet mogelijk zijn wanneer de woorden in onze talen niet de vleugels terug krijgen die ze hebben verloren. Vleugels die de woorden doen uitstijgen boven de sfeer van het botte materialisme tot in de wereld van bewuste idealen.....De ziel kan dan worden gegeven wat het nodig heeft alleen wanneer door echte geest en kennis de vitaliteit van de taal wordt hersteld zodat het weer kan terugleiden naar de genius van de spraak”. *Rudolf Steiner GA 222*

Bronnen:

- Kast-Zahn, A. & Morgenroth, H. (2007). *Jedes Kind kann schlafen lernen* (8. Aufl.). GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH.
- Lüpold, S. (2009). *Ich will bei euch schlafen. Ruhige Nächte für Eltern und Kinder* (2. Aufl.). Urania Verlag.

- Posth, R. (2009). *Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen: Das Bindungskonzept in der emotionalen und psychosozialen Entwicklung des Kindes* (2. Aufl.). Waxmann.
- Tarullo, A.R., Balsam, P.D. & Fifer, W.P. (2011). Sleep and Infant Learning. *Infant and Child Development*, 20, 35–46.
- Schoorel, E. *De eerste zeven jaar*. Uitg. Christofoor
- Dr. med. Jan Vagedes / Georg Soldner, *Das Kindergesundheitsbuch* pagina 121 : ‘Hilfe für geplagte Eltern’ GU ISBN 978-3-8338-0416-8
- Ria Blom: *Regelmaat en inbakeren* uitg. Christofoor
- Paulien bom en Machteld Huber, *Groeiwijzer I (van 0-1 jaar), Groeiwijzer II (van 1 tot 4 jaar)* uitg. Christofoor.



“Ik heb goddelijk geslapen!” *Eliane, 14 maanden*