

SLAPEN OP DE BABYGROEP

SLAAPGEDRAG VAN BABY'S (DEEL 2)

Slapen is (net als eten en drinken) een primaire levensbehoefte. Ook voor baby's is slaap ontzettend belangrijk. Lees hier meer over het slaapedrag van baby's.

In een eerder artikel van Edux collega Lynn Adelmeijer, namen we je mee in de gemiddelde slaapjes en de wakkertijden per leeftijd van de baby. Heb je dit artikel gemist? Lees het dan [hier](#) nog terug. In dit artikel nemen we je mee in de vraag waarom slapen zo belangrijk is voor een baby.

Slaap is belangrijk

Slaap is essentieel voor ieder mens. Door te slapen herstelt ons lichaam en onze geest en kunnen we alle indrukken en prikkels van die dag of dat dagdeel verwerken. Tijdens de diepe slaap worden ook extra groeihormonen aangemaakt. Baby's en kinderen die te weinig slapen zouden daardoor in extreme gevallen een groeiachterstand kunnen krijgen.

Daarnaast is goed slapen ook heel belangrijk voor de groei van de hersenen. Tot ongeveer 2,5 jaar worden tijdens de slaap verbindingen tussen zenuwcellen aangelegd. Dit gebeurt vooral in de REM-slaap. REM (Rapid Eye Movement) is een onderdeel van het slaapritme met verhoogde hersenactiviteit. Je vindt bij alle zoogdieren, ook de volwassen mens, ongeveer hetzelfde percentage REM-slaap per nacht. Maar tussen een baby en volwassene is er een enorm verschil. Ongeveer 50% van de slaapcyclus van een baby bestaat uit de REM-slaap. Bij een volwassene betreft dit maar 15%. Het brein van een baby moet namelijk nog flink groeien en ook hier worden de indrukken van de dag verwerkt. Deze slaap is dus heel belangrijk voor baby's en het is af te raden je baby in deze fase te wakken. Voor z'n ontwikkeling, maar ook voor jezelf: wordt iemand in deze fase gewekt, dan wordt hij vaak 'vervelend' wakker. Ze zijn dan gedesoriënteerd en humeurig. Een goede slaapcyclus van een baby duurt 45 minuten waarvan de eerste 20 minuten de REM-slaap is. Een baby wordt na iedere slaapcyclus wakker, want hij moet nog leren om deze slaapcycli aan elkaar te koppelen. Deze hazenslaapjes zijn dus normaal en niets om je zorgen over te maken.

Slaapgewoontes, rituelen en associaties

Wat bijdraagt aan goed slapen, naast het juiste aantal dutjes en alert zijn op de wakkertijden van de baby, zijn herkenbare slaapgewoontes/rituelen en goede slaapassociaties. Een goede slaapassociatie is bijvoorbeeld het dragen van een slaapzak en met een speen en knuffel naar bed gaan. Op het moment dat wij de baby omkleden en hem de slaapzak aandoen, weet hij op den duur al dat het gaat slapen. De slaapzak wordt geassocieerd met slapen, de slaapkamer, naar bed gaat enzovoorts.



Maar ook bepaalde gewoontes/rituelen door middel van bepaalde volgordes dragen hieraan bij. Een eigen praktijkvoorbeeld om met je te delen: mijn zoon van 1 jaar en 4 maanden (een heuse dreumes dus) wil tegenwoordig zelf de trap op kruipen/klimmen. Hij komt dan op zijn kamer en zet zelf het muziekje aan op de babyfoon. Hij weet dat we daarna de slaapzak aandoen, dus hij komt dan naar de commode. Daarna mag hij zelf nog het licht uitdoen als ik hem draag en in het donker legt hij zijn hoofd direct op mijn borst en knuffelen we nog even. Na enkele minuten leg ik hem in zijn bedje en gaat hij meteen slapen. Voor de nacht lezen we nog een boekje en krijgt hij nog een fles melk. Dit is een routine waar hij op bouwt en waarin hij tot rust komt om daarna te kunnen gaan slapen.

Belangrijke punten die bijdragen aan het goed kunnen slapen:

- Moe maar wakker in bed leggen, let om moeheidssignalen.
- Dezelfde kamer en ook hetzelfde bed: een vaste, eigen plek.
- Een donkere kamer: in het donker maak je namelijk sneller het slaaphormon melatonine aan.
- Slaapzak, speen of knuffel zijn middelen voor een goede slaapassociatie.
- Rituelen/routine in handelingen zoals verhaaltje, liedje, nog even knuffelen.

Meer weten?

Wil je meer weten over het slapen bij baby's of de babyontwikkeling in het algemeen? Adviseur Jolien Ramakers-Deckers verzorgt vanuit Edux verschillende babytrainingen. Voor meer informatie, neem gerust contact op!



Jolien Ramakers-Deckers

Adviseur

06 – 11 83 66 89

j.deckers@edux.nl