

Waar kun je op letten? dag en nacht



Goede slaaphygiëne



regelmaat en voorspelbaarheid



positief en rustig bedritueel



goede temperatuur en ventilatie



1½ uur voor bedtijd schermen uit

Interventies

psycho-educatie en ontspanning

ongemodificeerde uitdoving

uitdoving met aanwezigheid ouders

graduele uitdoving

geleidelijk veranderen bedtijd

ritme en afstemming

reageren naar behoefte

uitdoving

afstemming

Slaap bij jonge kinderen



Veel ouders worstelen met de slaapproblemen van hun jonge kind. 1 op de 10 ouders in Nederland ervaart de slaap van hun baby als een probleem. Internationaal onderzoek laat zien dat zelfs 25-40% van de ouders deze mening zijn toegedaan.

Van groot belang

Gezonde slaap is van groot belang voor kinderen en ouders. Slaapproblemen bij jonge kinderen zijn gerelateerd aan risico's op fysieke, cognitieve en emotionele problemen op latere leeftijd. De slaapproblemen van het kind kunnen leiden tot verminderd mentaal en fysiek welzijn, relatieproblemen en slaapproblemen bij de ouders.

Richtlijn

Ouders zoeken dan ook vaak hulp in hun eigen netwerk, online, in opvoedboeken, bij het consultatiebureau, bij de huisarts of de kinderarts. In de richtlijn '**Gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen**' van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ) wordt aangegeven welke interventies kunnen worden ingezet wanneer ouders de slaap van hun kind als een probleem ervaren.

Interventies

De interventies zijn met name gericht op routines rond het naar bed gaan, slaaphygiëne, slaap- en waaktijden, het zelfstandig inslapen en het zelfstandig doorslapen in de nacht.

In dit artikel wordt beschreven dat:

- ouders kunnen twijfelen aan de geadviseerde interventies;
- de geadviseerde interventies vaak niet aansluiten bij het concept van 'sensitief ouderschap'; en
- in de NCJ-richtlijn niet alle mogelijke interventies worden besproken.

Ook doen we een voorstel voor een breder spectrum aan interventies.

Toelichting op de praatplaat

De praatplaat helpt om met een brede blik te kijken en ouders te helpen bij vragen rondom het slapen van hun kinderen.

- Gebruik de thema's in de bolletjes om vragen te stellen en de situatie in het gezin te verhelderen.
- Bij **voorzien in basisbehoeften** kun je denken aan emotionele aandacht, voeding, beweging en prikkelverwerking.
- Bij **veilige leefomgeving** kun je denken aan (emotionele) veiligheid in het gezin en om het gezin heen en specifiek ook over huisvesting en financiële zekerheid.
- Bij **gezonde interacties** kun je denken aan de mate van afstemming tussen ouder en kind: sensitiviteit en responsiviteit.
- Bij **steunend netwerk** kun je denken aan rol van grootouders, buren, pedagogisch medewerkers en leerkrachten en andere steunfiguren in de (nabije) omgeving, in praktische en emotionele zin.
- Bij **trauma ouder of kind** kun je denken aan ingrijpende gebeurtenissen of psychische problemen die de ouder en/of het kind meemaakten in het verleden, rondom zwangerschap of recent.
- Bij **fysiek welbevinden** kun je denken aan de fysieke gesteldheid van de ouder, van het kind, somatische oorzaken, hoe zitten ouders in hun vel en belastbaarheid van ouders.
- Bij **taakverdeling in het gezin** kun je denken aan de taak- en rolverdeling van ouders en hun beleving daarvan.

