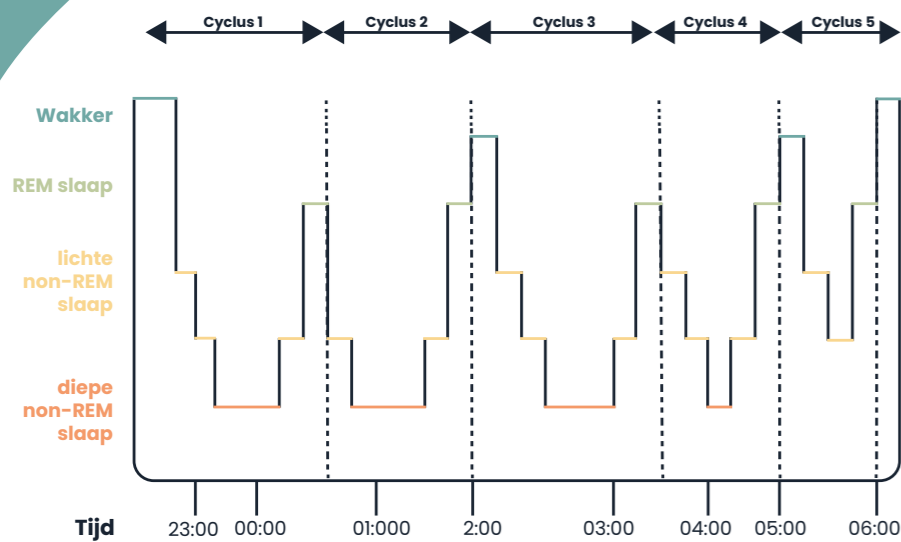


SLAAP



Slaapstadia



Figuur 1. Voorbeeld van de opbouw van de slaapstadia en cycli gedurende een nacht

Bron: Nederlands Centrum Jeugdgezondheid

Probeer regelmatige bedtijden aan te houden

zowel doordeweeks als in het weekend. Bij een baby, let op signalen van vermoeidheid. Oververmoeidheid zorgt vaak juist voor onrust

Biedt een positief en rustig bedritueel.

Beperk schermtijd voor het slapen gaan. Lees samen een boek of geef een ontspannen massage.

Zorg voor een optimale kamertemperatuur

Liefst rond de 18 graden. Probeer daarbij de kamer donker te krijgen.

Beperk de tijd dat ze een middagdutje doen

Beperk vanaf 4 jaar de tijd dat ze een middagdutje doen. Laat ze anders max. 30 minuten slapen.

Lichamelijke activiteit zorgt voor vermoeidheid

Lichamelijke activiteiten zorgen ervoor dat kinderen sneller in slaap vallen en ook dieper slapen. Vooral wanneer ze veel buiten zijn geweest.

Wil je meer weten over de werking van slaap voor jezelf of je kind? Maak dan zeker eens een afspraak bij De Sensorische Beweegtuin.



Maak snel een afspraak!

Website: sensorischebeweegtuin.nl
Adres: De Meeten 25, 4706NJ
Roosendaal



**“Slaapt hij nou
nog niet door?”**

is een veelgehoorde quote naar jonge ouders toe. De slaapcyclus van baby's kan nogal verschillen. Tot wel 8 uur per dag! Hoe fijn zou het zijn voor veel jonge ouders wanneer ze net die 8 uur kunnen gebruiken om bij te slapen. Om slaap te kunnen begrijpen volgt hier een korte uitleg.

Slaap bij baby's (0 maanden – 6 maanden)

Baby's hebben twee slaapfasen in een slaapcyclus: actieve slaap en stille slaap, en zij doorlopen kortere slaapcycli dan volwassenen. Tijdens de eerste zes maanden duurt een slaapcyclus zo'n 50 tot 60 minuten. Eerst hebben baby's de actieve slaap. In deze slaapfase kunnen baby's bewegen, lachen of zelfs geluidjes maken en ademen zij snel en onregelmatig.



Snelle oogbewegingen treden regelmatig op. In dit stadium slapen baby's vrij oppervlakkig (ogen gaan soms half open, kind beweegt of maakt geluid). Kinderen kunnen in de actieve fase soms bijna wakker lijken. Hierdoor kan het voor ouders soms lastig zijn om te herkennen of een kind al uitgeslapen is of nog verder zal slapen.

Ongeveer halverwege de slaapcyclus gaat de actieve slaap over in de stille slaap. Tijdens de stille slaap beweegt het kind nauwelijks. De ademhaling is rustig en regelmatig. Baby's in stille slaap worden minder snel wakker door geluid en andere omgevingsfactoren. Na afloop van de stille slaap, wat tevens het einde is van de slaapcyclus, wordt een baby wakker, of beginnen zij de slaapcyclus weer opnieuw. De slaap-waakcyclus van een pasgeborene kent geen dag- en nachtritme, maar is ongeveer gelijk verdeeld over 24 uur.

Slaap bij jonge kinderen (6 maanden – 4 jaar)

Naarmate baby's ouder worden, gaat de stille slaap steeds meer over in de “non-REM” slaap. Dit begint op de leeftijd van 6 maanden. In de loop van het eerste levensjaar komt een dag- en nachtritme geleidelijk op gang. Deze verschuiving wordt vooral veroorzaakt door de rijping van de hersenen, maar in de loop van de maanden gaan omgevingsfactoren (prikkelers) ook een rol spelen.

