VROEGE VOGEL programma

Start checklist

Bureau van Sluis

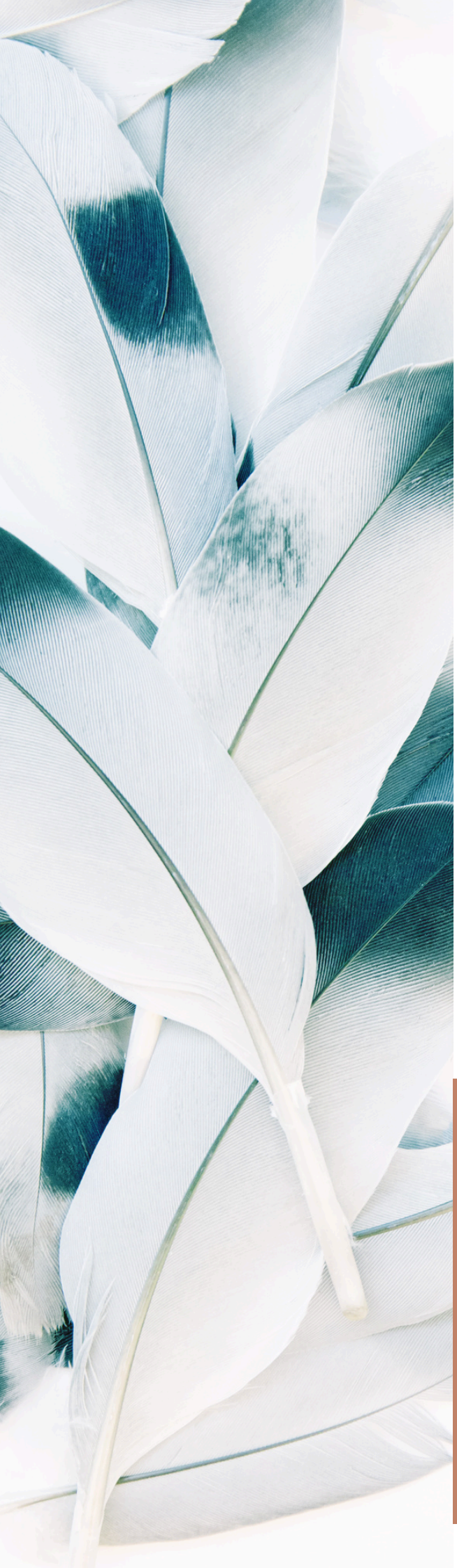
LIEVE OUDERS,

Binnenkort start met je met ons vroege vogekl programma. Misschein heb je al veel geprobeerd om jouw vroege vogel later dan 6:00 uur wakker te laten worden. Of misschien is dit de eerste stap.

Voordat we het start gesprek hebben, is het fijn om deze checklist door te nemen. Wat gaat er al goed, waar heb je nooit aan gedacht en waar kan je de komende dagen al mee aan de slag. Schrijf alles op in je eigen actieplan (pagina 3) en dan nemen we dat tijdens het startgesprek door.

Bureau van Slaap

Patricia I Marijke I Anneke | Wendy



DEZE CHECKLIST

Er zijn heel veel factoren die invloed hebben op het slapen. Tijdens ons startgesprek gaan we alles samen doorlopen. Ik wil je vragen om deze checklist kritisch in te vullen. Daarmee bedoel ik dat je goed gaat kijken (en eventueel met elkaar bespreekt) of de stelling helemaal klopt.

Voorbeeld:
0 het is helemaal donker in het kamertje.

Dat betekent dus ook dat er geen klein blauw lampje brandt of een streepje licht onder het gordijn door komt. Kleine details kunnen voor kinderen soms heel groot zijn! Daarom vragen we je om jezelf onder een vergrootglas te leggen.

TIP!

Houd voor jezelf een logboekje bij. Zo kan ook jij al de komende dagen inzien wat voor effect aanpassingen in bepaalde factoren hebben. Deze hoef je niet van tevoren met mij te delen, maar het kan wel handig zijn voor jezelf!

Slaapkwaliteit

Checklist

O In het kamertje komt geen blauw/groen/wit licht binnen.
O Je kindje kan zich oriënteren als het wakker wordt. Het is dus niet pikdonker. Dit bereik je door gebruik te maken van rood licht.
O Pas na 6.00 uur gaan de gordijnen open en het licht aan.

.

Wanneer de slaapkwaliteit niet voldoende is, slaapt je kindje in met vermoeidheid en onrust. Dat betekent vervolgens dat je kindje niet lekker door kan slapen en snel en gemakkelijk wakker wordt. En dus vooral tussen 3:00-6:00. Meestal krijg je je kindje om 3:00 nog wel weer in slaap, maar 4:45 is een heel ander verhaal. Daarom wil je kijken of de slaapkwaliteit voldoende is.

Slaapkwaliteit wordt bepaald door de hoeveelheid slaap i.c.m. afgeronde slaapcycli i.c.m. de spreiding van slaap over de dag. Vooral die laatste is een belangrijke bij vroege vogels. Is de spreiding niet goed of gaan kinderen over hun ideale inslaap moment heen? Dan is de kans dat je kind bij de vroege vogel-club komt veel groter.

Daarom gaan we eens inzoomen op het slapen overdag.

Hiervoor houd je 3 dagen een logboekje bij. Noteer wanneer je kindje wakker wordt, gaat slapen, hoe lang het slaapt en wanneer het vervolgens weer wakker wordt. De nachten hoef je niet te noteren. Bij een goede slaapkwaliteit volgen deze vanzelf, maar dus helaas pas later.

SLAAPLOGBOEK

DAG 1	DAG 2	DAG 3

VOORBEELD

DAG 1

5.00 wakker

9.00 ochtend slaap — 4

1,5 uur geslapen

10.30 wakker

13.30 middag slaap — 3

1,5 uur geslapen

15.00 wakker

19.30 slapen voor de nacht — 4,5

WAKKERTIJD

Misschien heb je wel eens van dit begrip gehoord, maar wellicht ook niet. De wakkertijd is de tijd tussen het slapen door; de tijd dat een kind wakker is. Het zijn richttijden en wij adviseren deze als maximale tijden te hanteren. Is je kindje eerder moe, dan gaat het eerder slapen. Je wilt liever niet over de wakkertijden heen gaan, maar gaat je kindje in de avond ruim een uur eerder slapen, kan dat ook een oorzaak zijn van het vroege waken. Je kindje heeft nog niet voldoende slaapdrang opgebouwd. Ook als je kindje geen duidelijke slaapsignalen geeft is het goed toch een oogje op de klok te houden. Wijken tijden van jouw kindje heel erg af van de wakkertijden? Dan kan het zijn dat de slaapkwaliteit niet optimaal is, ook al slaapt je kindje goed overdag. Let op: wakkertijden zijn een richtlijn, geen strak slaapschema!

STEL DAT DIT KINDJE 13 MAANDEN IS... DAN ZIE JE DAT DE SPREIDING NIET GOED IS. DIT KINDJE IS IN DE OCHTEND TE LANG WAKKER. DAT KAN ERVOOR ZORGEN DAT HET DUS GEEN GOEDE SLAAPKWALITEIT HEEFT EN TE VROEG WAKKER WORDT IN DE OCHTEND

WAKKERTIJDEN

LEEFTIJD	TOTALE SLAAP	SLAAPJES OVERDAG	WAKKERTIJDEN
6 -8 MAANDEN	14-16 uur	3 slaapjes	2-2-2-2,5 naar 2-3-2,5/3-3
8-10 MAANDEN	14-15 uur	2 slaapjes	2,5-3-3-3 uur naar 2,5-3-4 uur
10-14 MAANDEN	13-14 uur	2 slaapjes	2,5-3-4 uur naar 3-3-4 uur
14-18 MAANDEN	13-14 uur	2 slaapjes	3-3-4 naar 3,5-3,5-4
18-24 MAANDEN	13 uur	1-2 slaapjes	3,5-3,5-4 naar 5-5 naar 5,5-5,5
2,5 JAAR	13 uur	1 slaapje	Naar 6-6 uur
3 JAAR	11-13 uur	0-1 slaapje	6-6 uur of vaste bedtijden
3,5 JAAR	11-13 uur	0-1 slaapje	Vaste bedtijden
4 JAAR	11-12 uur	0 slaapjes	Vaste bedtijden

LICHT

Checklist

O In het kamertje komt geen blauw/groen/wit licht binnen.
O Je kindje kan zich oriënteren als het wakker wordt. Het is dus niet pikdonker. Dit bereik je door gebruik te maken van rood licht.
O Pas na 6.00 uur gaan de gordijnen open en het licht aan.

.

Licht is, wanneer het om slapen gaat, je vriend en vijand. Het zorgt ervoor dat ons lijf weet dat het dag is en als het er niet is, maakt het melatonine aan dat ons helpt bij het inslapen. Als er ´s ochtends maar een klein streepje licht onder het gordijn vandaan komt -en je kindje zit in een lichte slaapfase-, kan dit licht je kindje al doen ontwaken.

Licht is er in alle vormen en maten. Natuurlijk hebben we de zon, maar ook kunstlicht en het licht van beeldschermen zorgen ervoor dat je kindje wakker kan worden. Op het kamertje wil je het op een schaal van 0 tot 10 rond de 8/9 donker hebben. Je kindje moet zich wel kunnen oriënteren. Wil je een lampje aan op het kamertje? Kies dan voor rood licht. Je hebt bepaalde rode lampjes of bijv een zoutlamp
Kijk in de ochtend eens hoe donker/licht het is. Weerkaatst de zon bijv. op de vloer onder het gordijn? En misschien is er een raampje boven de deur waar licht naar binnen komt?
Oplossingen: niet zo mooi, wel handig: plak het raam af met plakfolie. Of investeer in goede gordijnen, rolluiken of rolgordijnen. Houd er bij die laatste wel rekening mee dat als het raam open staat er toch licht naar binnen kan komen.

GELUID

Checklist

O Is er geluid dat je kindje wakker kan maken in de ochtend?

Kinderen zitten tussen 3 en 6 uur in een lichte slaapfase. Geluid kan ervoor zorgen dat ze gemakkelijker gewekt worden. Hoe zit het met het geluid bij jullie thuis? Moet er iemand uit tussen 3-6 uur? Of buiten? Moet de buurman wellicht vroeg naar zijn werk? Katten die rond deze tijd weer beginnen met krabben op de deur? En in de zomer als de ramen open zijn? Hoe zit het dan met het geluid?
Heeft je babyfoon misschien een opname functie? Kijk eens of je kan achterhalen of geluid je kindje uit zijn slaap kan halen door opnames terug te kijken.
Is dit het geval? Kijk hoe je het geluid kan reduceren. Tijdelijk even een andere slaapplek, raam dicht of maak gebruik van white noise. Of wellicht kan de buurman even rekening met jullie houden?

Temperatuur

Checklist

O Ik kijk per nacht hoe warm/koud het is op het kamertje en pas hierop het slaapzakje/dekentje aan.
O Bij het wakker worden in de ochtend controleer ik of mijn kind het warm of juist koud heeft.

Gedurende de nacht daalt je temperatuur en kan je wakker worden, omdat je het koud hebt. Maar andersom kan ook: wakker worden omdat je het veel te warm hebt. En dat is soms best lastig. Want de temperatuur kan flink wisselen. Waar je de ene nacht zelf slaapt met een laken, wil je drie nachten later je dekbed weer over je heen.

Door in de ochtend eens achter het oortje van je kindje te voelen of het warm of juist koud is kan je kijken of jouw kindje het warm of koud heeft. Door te werken met laagjes kan je gemakkelijk de temperatuur regelen.

Prikkels

Checklist

O Het kamertje van mijn kindje is (vanuit mijn kindje gezien) rustig.

Wat ziet, hoort, ruikt je kindje als het wakker wordt? Wordt het gelijk geprikkeld? Tocht het huis?
Kijk eens door de ogen van je kindje. Ga op hoogte liggen van het bedje. Wat zie je? Wat is er allemaal te zien? Misschien een druk behangetje? Veel knuffels? Of ligt er van alles onder de commode? Het kan ook helpen om eens foto's van deze hoogte te maken. Probeer de prikkels te reduceren. Dat kan ook door het bedje misschien op een ander plekje te zetten of een hemeltje boven het bedje te plaatsen (let hierbij wel op de veiligheid!)

Darmpjes

Checklist

O na 16.00 uur krijgt mijn kind geen suikers (geraffineerde, maar ook suikers uit fruit) meer of nieuwe voedingsmiddelen wat mijn kindje nog niet eerder gehad heeft.

Check dit ook op de verpakkingen van pakjes e.d. Suiker zit in meer producten dan je denkt!
Suikers (geraffineerde, maar ook fruitsuikers uit fruit) kunnen de darmen in de vroege ochtend prikkelen. En laat juist die darmen een belangrijke rol spelen in het slapen. Met als gevolg dat een kindje er wakker van wordt of een flinke luier produceert. En zo'n luier moet verschoond worden en zorgt er helaas voor dat je kindje extra wakker wordt.

Ga eens na of je kindje in de avond nog suikers krijgt. Dus toetjes waar suikers in zitten of fruit. Lees ook etiketten... suiker zit in meer dan je denkt. Oplossing: Geef fruit overdag en probeer de suikers sowieso te reduceren. Na 16.00 helemaal geen suikers meer.

Dit geldt ook voor het introduceren van nieuwe voedingsmiddelen aan het einde van de dag, dus eten wat je kindje nog niet eerder gehad heeft. Alles wat er nieuw in de darmen binnenkomt, moeten de darmen aan wennen. En je wil geen rommelende darmen in die vroege ochtend. Liever introduceer je nieuwe dingen in de ochtend. Na 2 weken zou je hier al resultaat van mogen zien.

Speen

Checklist (slaapt je kindje niet meer met een speen? Dan kan je deze bladzijde overslaan!

O Wanneer je kindje nog slaapt met de speen: kan je kindje deze zelf weer zelf in zijn/haar mond stoppen? (vanaf 6 maanden)
O Ook in de ochtend?

Wanneer kinderen die een speen hebben bij het slapen, wakker worden en ontdekken dat ze hun speen missen kan dit zorgen voor paniek. Die speen is natuurlijk nodig om (weer) in slaap te vallen! Acties: leer je kindje om de speen zelf in de mond te stoppen. Hier kan je vanaf 6 maanden echt heel goed mee oefenen. Het liefste gebruik je de speen alleen voor het slapen en ligt het op een vaste plek in de slaapkamer.

Oplossing: Kinderen kunnen deze zelf pakken en mogen deze zelf in de mond stoppen. Daarmee kan je dus vanaf 6 maanden al goed overdag oefenen. Stimuleer ook in de avond en nacht je kindje om deze zelf te pakken. Leg desnoods een aantal spenen in bed, zodat er altijd eentje voor het oprapen ligt. Geef de speen dus in de hand aan en niet in de mond.

Stimuleer je kindje door aan te moedigen en laat ze de speen zelf pakken. Dit moet een gewoonte worden, zodat je kindje jou niet meer nodig heeft om de speen te pakken.

DE NACHT ALS NACHT BENADEREN

Checklist

O In de (vroege) ochtend doen wel elke keer hetzelfde. Ons kindje weet precies wat er gebeurt en wat niet.
O We wisselen niet van "dienst". Dat betekent dat de ene ouder het niet van de andere overneemt of de ene keer partner 1 gaat kijken en dan partner 2.

De biologische klok van kinderen is gestoeld op ritmes en gewoontes. Door invloeden van buitenaf weet het hoe laat het is en stuurt de processen en hormonen aan die hierbij horen. Door steeds voorspelbaar te zijn geef je duidelijk signalen af naar deze biologische klok.

Dus als de klok weet dat het nog geen tijd is om op te staan is doordat je kindje niet uit bed gaat, zal het na een tijdje ook de processen in gang zetten om te gaan slapen en niet de processen om wakker te worden. Ook zal je kindje zich minder verzetten. Het weet dat dit is hoe het gaat, omdat het altijd zo gaat. Dus een keer in het weekend meenemen naar het grote bed is ook niet zo handig. Dan zorg je weer voor verschillen en dat snapt de biologische klok niet zo goed. De kans dat je kindje het dan op andere dagen ook wil is veel groter.

Maak dus hele duidelijke afspraken met elkaar.

Na 6.00

Is je kind nu niet in slaap gevallen en is het 6.00 uur? Dan wil je het lijfje van je kindje goed laten weten dat het 6.00 uur is. Dat doe je door heel even weg te lopen en daarna binnen te komen alsof er niks gebeurd is daarvoor.

O Zoek veel interactie op met je kindje
O Zeg goedemorgen
O Open de gordijnen en zorg voor licht.
O Kleed je kindje aan (prikkels)
O Ga naar de woonkamer
O Ontbijt en laat je kindje lekker buiten spelen in de ochtend

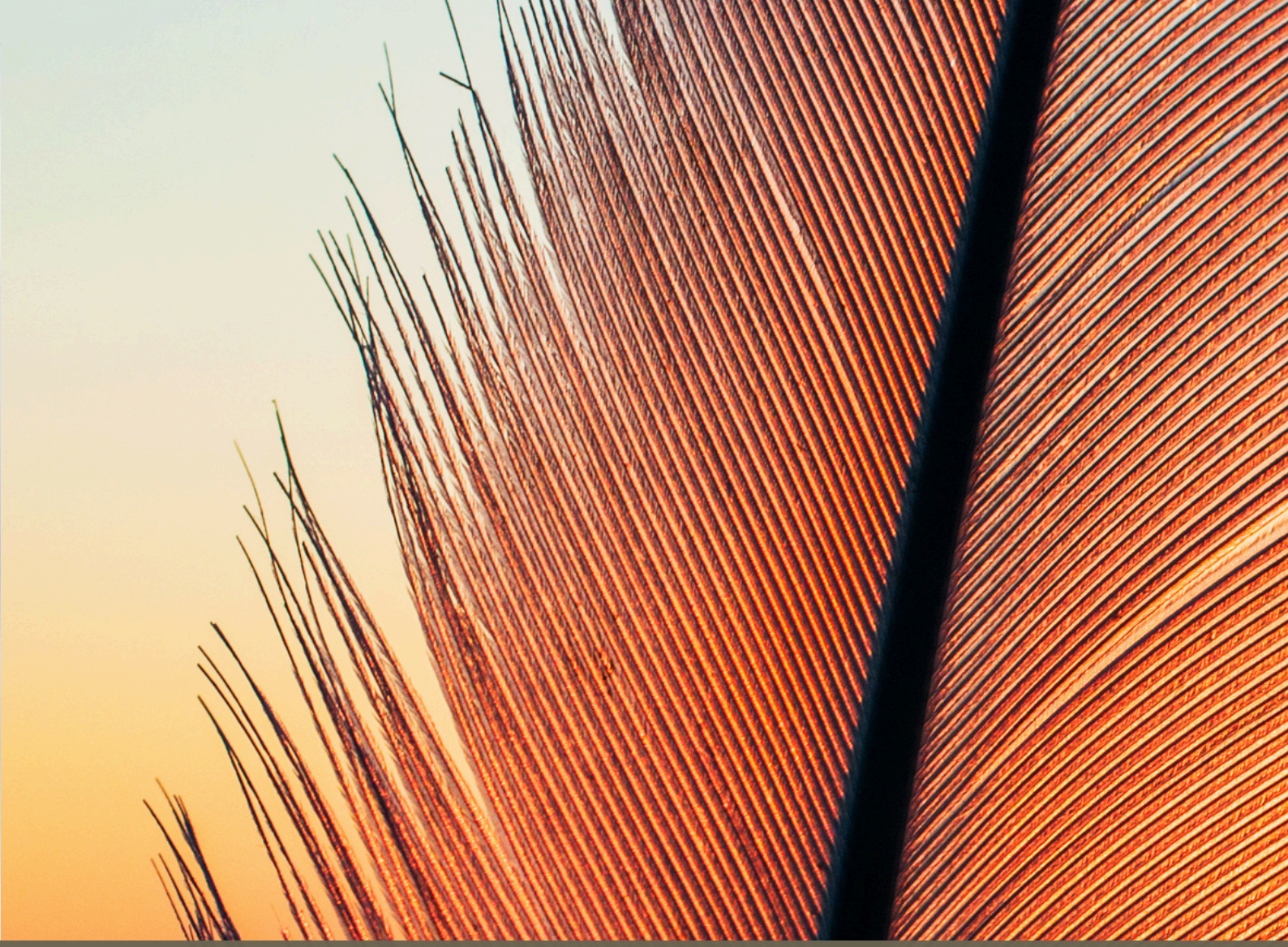
Wat doe je voor 6.00?

De tijd voor 6.00 benader je als nacht. Dat betekent dat je alles doet wat je ook in de nacht zou doen om je kindje in slaap te krijgen.

- Even sussen
- Aaien
- Speen geven (liefste in de hand)
- Liedje zingen
- Hand op je kindje leggen
- Knuffelen
- Troosten
- Wiegen
- Op je borst leggen
- En als niets lukt? Ja, ook dat flesje geven mag.

Het lijfje mag eraan wennen dat het weer door mag slapen. Het fijnste en het gemakkelijkste is dat dit gebeurt wanneer het nog een beetje duf is van het slapen. Heeft je kindje al eerst gehuild dan is de cortisol opgelopen en is het lastiger het weer in slaap te krijgen.
Je kan er dus ook voor kiezen om een paar nachten naast je kindje te gaan slapen op een matrasje, zodat je het gelijk kan helpen als het wakker wordt. Mits anders besproken raden we aan om je kindje zoveel mogelijk op het kamertje te houden. Dus niet mee te nemen naar je eigen bed.

HIER GAAN WE MEE AAN DE SLAG NAV DE CHECKLIST:



Dit werkboek is met veel zorg samengesteld. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Bureau van Slaap | copyright 2026