

HANNEKE VERMOOLEN

Kinderslaap — *eindelijk* uitgelegd

Voor de ouder die al maanden wakker ligt en wil begrijpen
waarom — én wat je eraan kunt doen



INLEIDING

Je weet nog precies wanneer je besepte dat dit niet vanzelf over zou gaan.

Misschien waren de eerste weken al een grote uitdaging. Nauwelijks slaap, een kind dat niet neergelegd kon worden, nachten die aanvoelden als een aaneenschakeling van uren overleven. Je hoopte dat het beter zou worden als hij wat groter was. Dat deed het niet.

Of misschien ging het in het begin redelijk. Hij werd wakker, je voedde hem, hij sliep weer. Soms zelfs een paar uur aan één stuk. Je dacht: dit lukt. Dit gaan we redden. En toen veranderde er iets, ergens rond de vier maanden, en je hebt dat gevoel van 'dit lukt' sindsdien niet meer gehad.

Overdag deed hij dutjes van twintig minuten. 's Avonds kostte het een uur, soms langer, om hem te laten slapen. En 's nachts werd hij wakker.

Niet één keer. Niet twee keer. Maar om de twee uur, of vaker. Elke keer opnieuw.

Je hebt methodes geprobeerd, sommige een dag, sommige een week. Je hebt adviezen opgevolgd van mensen die het goed bedoelden. Je hebt 's nachts gegoogeld terwijl hij aan de borst lag of in je armen. Je hebt jezelf afgevraagd wat je fout doet.

En ergens blijf je hopen. Als hij gaat zitten. Als hij gaat kruipen. Als de tanden door zijn. Als hij vast voedsel eet. Er is altijd wel een volgende mijlpaal waarvan je denkt: dan vast. En elke keer dat die mijlpaal komt en gaat zonder dat de nachten beter worden, wordt de hoop een klein beetje kleiner.

Wat als het niet aan jou ligt, en ook niet aan je kind?

Want wat de meeste ouders nooit hebben gehoord: wat er rond vier maanden gebeurde was geen tijdelijke dip. Het was een permanente verandering in hoe je kind slaapt. Hij is niet teruggegaan naar een slechter stadium. Hij heeft een ontwikkelingssprong gemaakt, eentje die zijn slaapsysteem voorgoed heeft veranderd. En niemand heeft je verteld wat dat betekent, laat staan wat je daarmee kunt.

DAT IS WAT DIT BOEK DOET

Je vindt hier uitleg over wat er in het brein en lichaam van je kind gebeurt als hij slaapt, of niet slaapt. Je leest waarom sommige kinderen makkelijker slapen dan andere, en wat dat zegt over jouw kind. Je begrijpt waarom de avond zo moeizaam gaat, waarom die dutjes zo kort zijn, waarom hij 's nachts zo vaak wakker wordt. En je leest wat je, stap

voor stap, zonder schema's die geen ruimte laten voor jouw kind, kunt doen om het beter te maken.

Niet perfect. Beter.

Dit e-book is voor jou als je kind tussen de zeven en achttien maanden oud is en al maanden niet goed slaapt. Als je het gevoel hebt dat je alles al hebt geprobeerd. Als je niet meer weet wat normaal is. Als je zo moe bent dat je soms niet meer weet wat je eigenlijk nodig hebt, slaap, of gewoon iemand die uitlegt wat er aan de hand is.

Beide, waarschijnlijk.

Laten we beginnen.



1

Wat er gebeurde rond *vier maanden*

HOOFDSTUK 1

Er is een moment dat veel ouders zich nog heel goed herinneren. Niet omdat het zo mooi was, maar omdat het zo abrupt voelde. Je kind sliep, niet perfect, maar het ging. En toen, van de ene week op de andere, leek alles wat had gewerkt te stoppen met werken.

Je hebt er waarschijnlijk een naam voor gehoord: de 4-maanden slaapregressie. En die naam klopt, maar ook weer niet. Een regressie suggereert een tijdelijke terugval, iets wat vanzelf overgaat. En dat is precies waarom zoveel ouders blijven wachten. Maar wat er rond vier maanden gebeurt is geen terugval. Het is een kantelpunt. Een permanente verandering in hoe je kind slaapt.

En als je dat weet, verandert alles.

Hoe slaap werkt

Om te begrijpen wat er rond vier maanden gebeurt, helpt het om even te weten hoe slaap in elkaar zit.

Slaap is geen aan-uitknop. Het is een cyclisch proces, een reeks van fases die elkaar opvolgen. Bij volwassenen onderscheiden we vier fases: lichte slaap, twee niveaus van diepere slaap, en REM-slaap, de fase waarin we dromen en waarin het brein informatie verwerkt en

opslaat. Een volledige cyclus duurt ongeveer negentig minuten. Aan het einde van elke cyclus word je even wakker, zo kort en oppervlakkig dat je je er 's ochtends niets van herinnert, en begin je aan de volgende.

Pasgeboren baby's slapen anders. Zij hebben maar twee slaapfases: actieve slaap, vergelijkbaar met REM, en rustige slaap, vergelijkbaar met diepe slaap. Hun cycli zijn korter, zo'n veertig tot vijftig minuten. En er is nog iets belangrijks: pasgeboren baby's vallen in slaap via de actieve slaap. Dat is de onrustigere fase, de fase waarin je baby beweegt, grimast, misschien even piept. Maar het is ook de fase waarin hij het diepst verzonken is in zijn slaapproces, en daardoor het minst reageert op wat er om hem heen gebeurt. Dat is waarom je hem kon neerleggen na het voeden zonder dat hij wakker schrok. Zijn bewustzijn was op dat moment ver weg.

En toen, ergens tussen de drie en vijf maanden, veranderde dat.

De sprong die alles veranderde

Rond vier maanden begint het slaapsysteem van je kind te rijpen. Het ontwikkelt zich van twee naar vier fases, net zoals bij volwassenen. En daarmee verandert ook hoe hij in slaap valt. Waar hij vroeger via de actieve, diepe fase wegzakte, begint hij nu zijn slaap te starten via de lichte slaap. Die lichte fase is anders van aard: hij is er ontvankelijker in, alerter voor wat er om hem heen gebeurt, en gevoeliger voor veranderingen.

Dat betekent dat het neerleggen ineens niet meer werkt. Niet omdat hij dwars is, maar omdat hij in die lichte fase gewoon meer meekrijgt. Hij voelt dat de warmte verdwijnt. Dat de beweging stopt. Dat jij er niet meer bent. En hij wordt wakker.

Wat slaapkoppelingen zijn

Hier komt een begrip om de hoek dat veel verklaart: slaapkoppelingen.

Het brein van je kind is een leerorgaan. Als je kind elke avond aan de borst in slaap valt, registreert zijn brein dat. Het maakt een koppeling: slaap begint zo. De borst is het startpunt van slaap.

Aan het einde van zijn eerste slaapcyclus, na veertig minuten, wordt hij even wakker. Niet volledig, maar genoeg om te registreren dat de omstandigheden zijn veranderd. De borst is er niet meer. Jij bent er niet meer. Zijn brein stuurt een signaal: er klopt iets niet. En hij roept je.

Dit is geen manipulatie. Het is geen aanstellerij. Het is zijn zenuwstelsel dat doet wat het hoort te doen: controleren of de situatie veilig is voor hij de volgende cyclus ingaat.

En het hoeft niet de borst te zijn. Misschien valt jouw kind altijd in slaap terwijl jij hem wiegt, en wordt hij wakker zodra de beweging stopt.

Misschien slaapt hij alleen in de auto of de kinderwagen, en houdt het dutje op zodra jullie stilstaan. Misschien heeft hij een fopspeen nodig, en roept hij je elke cyclus omdat die eruit is gevallen. De koppeling is steeds anders, maar het mechanisme is hetzelfde.

Waarom de dutjes zo kort zijn

Hetzelfde mechanisme verklaart de hazenslaapjes overdag. Als je kind na twintig of dertig minuten wakker wordt, is hij in de lichte fase tussen twee cycli beland en heeft hij de overgang niet kunnen maken. Niet omdat hij niet moe is, maar omdat hij nog niet weet hoe hij die overgang zelfstandig maakt.

Waarom het niet vanzelf overgaat

De 4-maanden slaapregressie gaat niet over omdat het geen regressie is. Het slaapsysteem van je kind gaat niet terug naar hoe het was.

Wachten helpt niet.

Wat wel helpt is begrijpen wat er is veranderd, en van daaruit kleine, gerichte stappen zetten. Niet op basis van een methode die voor een gemiddeld kind is bedacht. Op basis van wat jouw kind nodig heeft.

In het volgende hoofdstuk lees je waarom alles wat je tot nu toe hebt geprobeerd niet heeft gewerkt. En waarom dat niets zegt over jou als ouder.



Waarom alles wat je hebt geprobeerd *niet werkte*

HOOFDSTUK 2

Je hebt het niet voor niets geprobeerd.

De methode waarbij je hem huilend liet liggen, tellend tot je er niet meer tegen kon. De methode waarbij je elke vijf minuten terugkwam om hem te sussen zonder op te pakken. Het schema waarbij je de voedingen langzaam uitrekte. De tip om hem eerder naar bed te brengen. Of later. De white noise machine. Het inbakeren. Het oprekken van de dutjes. Het samenvoegen van de dutjes.

Sommige dingen werkten een nacht. Soms twee. En dan niet meer.

Dat is niet omdat jij het fout deed. En het is ook niet omdat je kind dwars is. Het is omdat de meeste methodes en adviezen uitgaan van iets wat bij jouw kind op dit moment nog niet klopt.

Wat methodes veronderstellen

De meest gebruikte slaapmethodes gaan er allemaal van uit dat je kind de vaardigheid heeft om zelfstandig in slaap te vallen, maar die vaardigheid nog niet toepast. Maar wat als die vaardigheid er nog niet is?

Zelfstandig in slaap vallen is geen kwestie van willen. Het is een vaardigheid die je kind moet ontwikkelen, net zoals lopen of praten. Een methode toepassen voordat die basis er is werkt niet. Wat er dan

gebeurt is dat hij uitgeput raakt, of jij, of allebei, en dat het vertrouwen een deuk oploopt.

Waarom adviezen vaak averechts werken

Naast de methodes zijn er de adviezen. Van je moeder, je schoonmoeder, het consultatiebureau, de vriendin met wie het kind met zes weken doorsliep. Elk advies heeft een kern van waarheid voor sommige kinderen in sommige situaties. En werkt averechts voor andere kinderen in andere situaties.

Geef hem een schepje melkpoeder extra voor het slapen. Leg hem op zijn buik. Laat hem gewoon huilen. Geef hem een fopspeen. Haal de fopspeen weg. Stop met de borstvoeding. Ga juist door met de borstvoeding.

Het probleem is niet dat deze adviezen fout zijn. Het probleem is dat ze zonder context worden gegeven. En context is alles.

Het probleem met schema's

Schema's zijn aantrekkelijk omdat ze houvast bieden. Maar een schema lost niets op als je niet begrijpt waarom je het hanteert en hoe je het op een goede manier kunt gebruiken.

Een kind om zeven uur naar bed brengen heeft alleen zin als zijn slaapdruk op dat moment hoog genoeg is. Te vroeg naar bed betekent te weinig slaapdruk, en dat betekent een kind dat simpelweg nog niet moe genoeg is om te slapen, met alle frustratie van dien.

Schema's zijn hulpmiddelen, geen oplossingen. Ze werken als ze aansluiten op wat er in je kind gebeurt. Ze werken niet als ze daaraan voorbijgaan.

Wat dit alles betekent

Als je terugkijkt op alles wat je hebt geprobeerd, dan is de conclusie niet dat jij het verkeerd hebt gedaan. De conclusie is dat je zonder de juiste informatie aan het navigeren was.

Je wist niet wat er rond vier maanden was veranderd. Je wist niet wat slaapkoppelingen zijn. Je wist niet wat slaapdruk is. Je had die informatie niet, in ieder geval niet als samenhangend geheel, omdat niemand die je heeft gegeven.

Dat verandert nu. Want in het volgende hoofdstuk gaan we kijken naar jouw kind specifiek. Naar wat jouw kind je vertelt, als je weet waar je op moet letten.



3

Wat jouw kind *je vertelt*

HOOFDSTUK 3

Er zijn slaadadviezen gebouwd op gemiddelden. Maar jouw kind is niet gemiddeld. Jouw kind is dit kind, met dit temperament, deze geschiedenis, dit lichaam.

Wat wel iets zegt: jouw kind zelf. Als je weet waar je op moet letten, vertelt hij je meer dan welk schema ook.

Wanneer slaapt hij het makkelijkst?

Niet wanneer zou hij moeten slapen, maar wanneer lukt het, ook al is het kort, ook al is het onder omstandigheden die je liever anders zag. In de kinderwagen tijdens een wandeling. In de auto op weg naar huis. Aan de borst na een voeding.

Die momenten zijn geen mislukkingen. Ze zijn informatie. Ze vertellen je wanneer zijn slaapdruk hoog genoeg is en onder welke omstandigheden zijn zenuwstelsel genoeg ontspant om de overgang naar slaap te maken. Dat is je startpunt.

Wat heeft hij nodig om de overgang te maken?

Beweging, zuigen, jouw aanwezigheid, stilte, geluid, warmte. Elk kind heeft een set van omstandigheden die voor hem werken. Die zijn

ontstaan als slaapkoppelingen. Ze zijn niet het probleem. Ze zijn het vertrekpunt.

Het doel is niet om die koppelingen rigoureuus te doorbreken, maar ze geleidelijk te verschuiven naar iets wat hij ook zelfstandig kan.

Hoe ziet zijn dag eruit vóór de moeilijke momenten?

De avond is bijna nooit waar het probleem begint. Het begint overdag. Een kind dat te lang wakker is geweest, dat te veel prikkels heeft gehad, of zijn dutje heeft gemist, komt de avond in met een zenuwstelsel dat al op zijn tandvlees loopt.

Kijk dus niet alleen naar wat er 's avonds gebeurt. Kijk naar wat eraan vooraf is gegaan.

Slaap begint niet in bed

Slaap begint in het zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel heeft twee standen: de activerende stand die je kind alert houdt, en de kalmerende stand die ontspanning en slaap mogelijk maakt. De overgang gaat niet vanzelf, zeker niet bij jonge kinderen.

Wat vermoeidheid doet

Het klinkt paradoxaal: een kind dat te moe is om te slapen. Maar het is een van de meest voorkomende en meest onderschatte oorzaken van inslaapmoeite.

Als een kind te lang wakker is, maakt zijn lichaam cortisol en adrenaline aan, de stresshormonen die ons wakker houden. Die onderdrukken de aanmaak van melatonine, het hormoon dat slaap mogelijk maakt.

Herken je dit? Een kind dat tegen bedtijd ineens oplaait, gaat rennen, lachen, klimmen, terwijl jij denkt: hij is toch veel te moe voor dit? Dat is geen energie. Dat is cortisol.

En een kind in die staat kun je niet dwingen te slapen. Je kunt hem alleen helpen zijn zenuwstelsel te laten ontladen, langzaam, rustig, zonder extra prikkels.

Wat dit betekent

Je kind gedraagt zich niet moeilijk. Hij reageert op wat er in zijn lichaam en brein gebeurt. De dutjes die te kort zijn, de avonden die niet willen lukken, de nachten die steeds hetzelfde patroon hebben: het zijn geen willekeurige problemen. Het zijn signalen.

In het volgende hoofdstuk gaan we kijken naar wat je concreet kunt veranderen, en in welke volgorde dat het meeste effect heeft.



4

Wat je kunt veranderen, *en in welke volgorde*

HOOFDSTUK 4

Dit is het hoofdstuk waar de meeste ouders als eerste naartoe bladeren. Begrijpelijk. Je bent moe, je wilt weten wat je kunt doen.

Maar de volgorde doet ertoe. Wie begint met de nachten terwijl de dagen nog niet kloppen, dweilt met de kraan open. We beginnen bij het begin.

De dag is het fundament van de nacht

Wat er 's nachts gebeurt is grotendeels het resultaat van wat er overdag is gebeurd. De dutjes, de prikkels, de hoeveelheid beweging, hoe vol of leeg zijn zenuwstelsel de avond in gaat. Het zijn allemaal stukjes van hetzelfde geheel.

Dutjes als fundament

Voor een kind tussen de zeven en achttien maanden zijn dutjes geen extraatje. Ze zijn noodzaak. De meeste kinderen gaan tussen de zeven en negen maanden over van drie naar twee dutjes per dag. De overgang naar één dutje vindt bij de meeste kinderen plaats ergens tussen de veertien en achttien maanden.

Vermoeidheidssignalen zoals wrijven in de ogen, wegstaren en minder interesse in spel zijn waardevolle informatie. Maar ze vertellen niet het hele verhaal. Een kind dat na een uur al tekenen van moeheid vertoont terwijl zijn gemiddelde wakkerijd twee en een half uur is, is misschien moe genoeg om in slaap te vallen, maar nog niet moe genoeg om lang te slapen.

Signalen zijn onmisbaar, maar ze werken het beste in combinatie met kennis over de gemiddelde wakkerijden voor de leeftijd van je kind.

De avondroutine als brug

Het zenuwstelsel van je kind heeft tijd nodig om de overgang te maken van de drukte van de dag naar de rust van de nacht. Een vaste avondroutine doet dat. Niet omdat er magie zit in een bad of een boekje op zich, maar omdat herhaling een signaal wordt.

Een goede avondroutine is rustig, voorspelbaar en lang genoeg om de dag echt af te bouwen. Twintig tot veertig minuten is voor de meeste kinderen genoeg. Tandjes poetsen, een boekje lezen, knuffeltijd, een liedje. Zolang de volgorde elke avond hetzelfde is.

Belangrijk: het begint niet op het moment dat je hem in bed legt. Het begint eerder. Dimmen van licht, minder prikkels, rustiger spel, zachter stemgebruik.



Het inslapen ontkoppelen

Dit is het onderdeel waar de meeste ouders tegenop zien. En terecht, want het is ook het onderdeel dat het meeste geduld vraagt.

Je kind heeft slaapkoppelingen opgebouwd. Het doel is om die koppelingen geleidelijk te verschuiven, zodat hij leert de overgang

zelfstandig te maken. Stap voor stap, in een tempo dat bij hem past.

Als hij alleen slaapt als hij aan de borst drinkt, is de eerste stap misschien dat hij van de borst afgaat voor hij volledig is weggezakt. Als hij alleen slaapt als je hem wiegt, is de eerste stap misschien dat de beweging langzamer wordt voor hij in slaap valt.

Wil je wat sneller vooruitgang boeken, begin dan bij het ochtendslaapje. Dat is voor de meeste kinderen het gemakkelijkste slaapje, het moment waarop de slaapdruk het hoogst is. Werk daar eerst aan de koppeling, geef het de tijd om te beklijven, en ga dan pas naar het volgende slaapje.

De nachten als laatste stap

Als de dag klopt, als de avondroutine staat, als hij heeft leren inslapen zonder koppeling, dan heeft het zin om naar de nachten te kijken. Veel nachtelijke wakker momenten lossen dan vanzelf op. Maar dat is stap drie, niet stap één.

Wat reëel is om te verwachten

Een kind van zeven maanden dat twee keer per nacht wakker wordt en na een korte check-in weer in slaap valt: dat is goed. Een kind van twaalf maanden dat zelfstandig inslaapt maar soms een moeilijke nacht heeft: ook goed. Een kind van achttien maanden dat één dutje doet en de meeste nachten doorslaapt maar af en toe een uitzondering maakt: prima.

Perfekte nachten zijn geen doel. Werkbare nachten voor het hele gezin, dat is het doel. En werkbaar ziet er voor elk gezin

anders uit.

TOT SLOT

En nu?



Je bent aan het einde van dit boek gekomen. Midden in een periode waarin je waarschijnlijk structureel te weinig slaapt, waarin de dagen

lang zijn en de nachten langer. En toch heb je dit gelezen, omdat je je kind wil begrijpen.

Dat is niet vanzelfsprekend. En het is een heel goed begin.

Wat je nu weet

Je weet wat er rond vier maanden is veranderd in het slaapsysteem van je kind, en waarom dat geen tijdelijke dip was maar een permanent kantelpunt. Je weet wat slaapkoppelingen zijn, wat slaapdruk is, wat vermoeidheid doet, en waarom de dag het fundament is van de nacht.

En je weet, misschien wel voor het eerst, waarom alles wat je hebt geprobeerd niet heeft gewerkt. Niet omdat jij het fout hebt gedaan. Maar omdat je de informatie miste die je nodig had.

Alle kinderen kunnen slapen

Dit is iets wat ik wil dat je onthoudt, ook op de moeilijkste nachten: alle kinderen kunnen leren slapen. Niet perfect, niet volgens een schema dat iemand anders heeft bedacht, maar op een manier die werkt voor jouw kind en voor jouw gezin.

Slaap is een vaardigheid. En vaardigheden kunnen worden aangeleerd, in het juiste tempo, met de juiste aanpak, afgestemd op wie jouw kind is. Er is altijd een weg vooruit.

Misschien heb je aan de handvatten in dit boek genoeg om die weg zelf te vinden. Dan is dat precies wat dit boek moest doen.

Als je meer nodig hebt

Maar misschien merk je ook dat je vastloopt. Dat de situatie complexer is dan een boek kan oplossen. Dat je behoefte hebt aan iemand die

meekijkt naar jouw specifieke kind en met jou een aanpak uitwerkt die écht past.

Daarvoor heb ik de Kinderslaapschool gebouwd. Je vult één keer in wie je kindje is en waar het misgaat, en je krijgt direct een uitgebreid persoonlijk slaapplan, compleet met dagritme, wakkertijden en een aanpak per slaapmoment. Elke ochtend log je in hoe de nacht ging, en het plan wordt bijgesteld. Gaat het niet vanzelf? Dan schakel ik persoonlijk in.

De eerste drie dagen zijn gratis. Daarna kost het €7,99 per week.

De nachten die voor je liggen hoeven niet te zijn zoals de nachten die achter je liggen. Dat is geen loze belofte. Het is waar ik elke dag aan werk, voor ouders zoals jij.

RUSTIGE NACHTEN, STAP VOOR STAP OPGEBOUWD

Start 3 dagen gratis

Een uitgebreid persoonlijk slaapplan voor jouw kind, compleet met dagritme, wakkertijden en een aanpak per slaapmoment. Dagelijks bijgesteld op basis van hoe het écht ging. Eerste 3 dagen gratis, daarna €7,99 per week.

Start mijn 3 dagen gratis slaapplan

