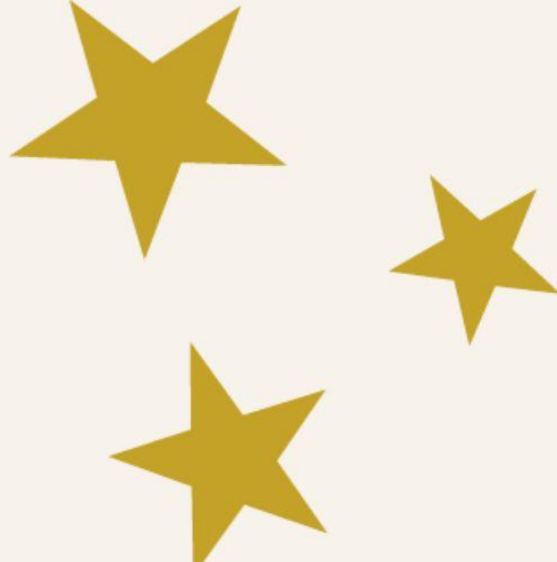




DE ZOMER SLAAPGIDS

Voor kinderen van 0 - 4 jaar



E-book door Debbie van Kampen

INTRODUCTIE

Ik ben Debbie van Kampen en ik ben moeder van twee kinderen. Samen wonen wij in Berkel en Rodenrijs. Mijn beide kinderen hebben langere tijd slaapproblemen gehad. Ze hadden moeite met doorslapen, slapen rusteloos en werden steeds vroeg weer wakker. Dit putte mijn hele gezin uit.

In deze intensieve periode ben ik mij steeds meer gaan interesseren in de slaap van baby's en peuters. Uiteindelijk ben ik in opleiding gegaan om gecertificeerd slaapcoach te worden, zodat ik mijn kennis en ervaring in kan zetten om jouw kindje te helpen bij zijn of haar slaapproblemen.

Ik help graag kindjes van 0 tot 4 jaar met slaapproblemen. Omdat jouw kindje uniek is werk ik altijd met een persoonlijk slaapplan. Daarmee zorg ik dat het slaapplan altijd aansluit aan bij jullie actuele gezinssituatie.



De zomervakantie staat voor de deur. Gaan jullie op vakantie? Grote kans dat je daar enorm naar uitkijkt – even weg, samen zijn en geen verplichtingen. Maar als je jonge kinderen hebt, komt al snel ook die andere gedachte op: *hoe gaat dat straks met slapen?* Nieuwe omgeving, lange dagen, warm weer... slaapjes kunnen rommeliger lopen en bedtijden schuiven op. Misschien vraag je je af of je zelf nog wel aan uitrusten toe komt. Toch hoeft slaap geen stresspunt te zijn op vakantie. Met een beetje voorbereiding, wat creatieve oplossingen en vooral: vertrouwen gaat het jullie lukken om uitgerust van vakantie terug te komen!

Veel lees plezier!

Liefs,

Debbie van Kampen

Kinderslaapcoach | www.slaapgelukt.nl | @slaapgelukt



VAKANTIE & SLAAP: HOE JE BALANS VINDT TUSSEN GENIETEN EN RITME

Deze zomergids staat vol met tips en handvatten hoe jullie kunnen zorgen voor slaapgeluk op vakantie. Hoe ga je om met dutjes op vakantie? Hoe zorg je dat je kindje 's nachts lekker inslaapt en doorslaapt. En wat doe je, als je te maken hebt met tijdsverschil op de plaats van bestemming? Stuk voor stuk onderwerpen die aan bod komen in deze gids.

DUTJES

Thuis hebben jullie waarschijnlijk een mooi vast ritme voor je kindje, waardoor dutjes overdag plaatsvinden op hetzelfde tijdstip, in de vertrouwde omgeving van jouw kindje. Op vakantie is alles ineens even anders: een nieuw slaapkamertje, een andere temperatuur, andere geurtjes en een vol programma. Waar help je je kindje het meest mee, zodat dutjes overdag netjes blijven verlopen?

- **Blijf het middagdutje wel aanbieden.** Ook al lijkt je kindje wakker en vrolijk, door de extra aandacht en leuke dingen die jullie ondernemen, baby's en peuters hebben rustmomenten écht hard nodig. Wil jouw kindje niet slapen, maar heeft het wel veel prikkels gehad, of lijkt hij wel moe? Las dan een rustmoment in, zoals een luisterboek op de bank of een boekje voorlezen in een prikkelvrije omgeving.
- 
- **Let op vermoeidheidssignalen.** Wordt je kindje wiebelig, druk, hangerig? Dan is het tijd voor rust – ook als je midden in een dierentuin staat. Een oververmoeid kindje komt moeilijk nog in slaap. Bekende signalen zijn wrijven in de ogen, gapen en aan oren of haar friemelen. Vermoeidheidssignalen zijn belangrijker dan het exacte tijdstip van het dutje.
 - **Houd de volgorde aan.** Vakantie is ontspannen, voor jullie allemaal. Je mag daarom gerust een beetje loslaten dat het precies zo moet gaan zoals thuis. Het tijdstip van een dutje mag best wat anders zijn dan thuis, maar voorspelbaarheid blijft heel belangrijk. Je kunt de volgorde van eten, spelen en slapen waarschijnlijk gemakkelijk in stand houden. Dat helpt een kindje om lekker in slaap te kunnen vallen.
 - **Dutjes in de kinderwagen of draagzak?** Helemaal oké als je onderweg bent. Doet je kindje nog meerdere dutjes? Probeer dan zo vaak mogelijk minimaal 1 slaapje in het bedje in het huisje of in het hotel te plannen. De ander kan dan onderweg.
 - Een keer een dutje overslaan of een te kort dutje? Geen ramp. Wanneer jouw kindje overdag minder geslapen heeft is dit op te lossen door de avond **bedtijd te vervroegen**. Op zijn vroegst mag dat al om 18:15 uur.
 - Als de slaaptijd iets opschuift is dat niet zo erg, maar let er wel op dat je niet over de **maximale hoeveelheid dagslaap en maximale hoeveelheid totaalslaap heen gaat**, die past bij de leeftijd van jouw kindje. Je kunt volgende tijden aanhouden:



LEEFTIJD	MAXIMALE DAGSLAAP	TOTALE SLAAP
7 – 9 maanden	3 – 3,5 uur	12 – 15 uur
10 – 12 maanden	2,5 uur	12 – 15 uur
12 maanden	2,5 uur	11 – 14 uur
13 – 24 maanden	3 uur	11 – 14 uur
25 – 36 maanden	2,5 uur	11 – 14 uur

BEDTIJD! NACHTEN OP VAKANTIE

Je hoeft je niet in duizend bochten te wringen om je kindje rust te bieden op vakantie. Structuur zit 'm in voorspelbaarheid, niet in strakheid.

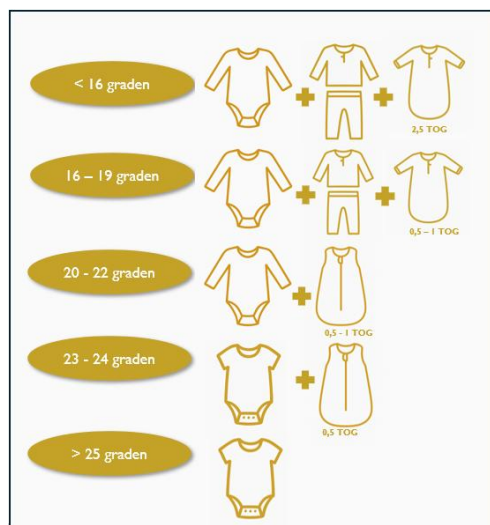
- **Het maakt niet uit dat je een *ander* ritme hebt, maar blijf wel een vast ritme hanteren**, zodat je kindje kan wennen aan de nieuwe tijden en je nog steeds voldoende voorspelbaarheid en structuur biedt. Wat later naar bed op vakantie kan dus prima, maar kies wel een vaste nieuwe tijd. Het belangrijk dat je het tijdstip van eten en spelen overdag ook mee beweegt: wil je je kindje bijvoorbeeld deze vakantie niet 19 uur maar 20 uur naar bed laten gaan? Dan is het ontbijt ook 's ochtends om 8 uur, in plaats van om 7 uur.
- Jouw kindje valt gemakkelijk in slaap als het lekker ontspannen is. Dan helpt het als je de veilige, bekende omgeving zo veel mogelijk na kan bootsen. **Neem vertrouwde spulletjes mee op vakantie**, zoals een nachtlampje, knuffel, en eigen lakentjes, die ruiken naar het wasmiddel van thuis.
- Onbekende geluiden kunnen jouw kindje uit zijn slaap houden. **White noise** onderdrukt onverwachte en onbekende geluiden. Ideaal voor op een lawaaierige camping of in een druk hotel. Je kunt white noise geluiden vinden op YouTube, of een app downloaden op je telefoon. Ook zijn er handige, handzame white noise apparaten verkrijgbaar, zoals de Numsy Sush.
- Nu jullie vrij hebben is er **lekker veel tijd om buiten te zijn!** Daglicht helpt jouw kindje om de biologische klok goed in te stellen en dus het slaap waak ritme in balans te houden. Ga overdag minimaal 30 minuten per dag naar buiten.
- Op vakantie zijn er vaak veel leuke dingen te doen. Zorg dat jouw kindje **niet te veel prikkels meer** krijgt, minimaal vanaf 1 uur voor bedtijd. Geen animatie activiteiten op de camping meer of drukke spelletjes, maar rustige activiteiten zoals een boekje lezen.
- Waarschijnlijk volg je thuis een vast bedtijdrutueel. Blijf dit ritueel op dezelfde manier in de vakantie ook voortzetten. Het helpt je kindje om te ontspannen. Ben je een keer laat thuis van een uitje? **Liever een kwartiertje later naar bed, maar wel een rustig bedtijdrutueel, dan gehaast naar bed!**



SLAAPOMGEVING

Die lange zomeravonden zijn heerlijk. Tot je kindje vindt dat het 'nog geen bedtijd is, omdat het nog licht en warm is. Licht en warmte hebben veel invloed op het slaaphormoon melatonine en het alertheidshormoon cortisol. Is het melatonine niveau nog niet hoog genoeg, dan valt jouw kindje moeilijk in slaap. Met deze aanpassingen stimuleer jij dat jouw kindje slaperiger wordt.

- **Zorg dat het donker is in de slaapkamer.** Neem bijvoorbeeld een verduisterend gordijn mee: er zijn handige versies met zuignappen, speciaal voor op reis. Je kunt ook gewoon het raam afplakken met aluminium folie of vuilniszakken. Net zo effectief! Maak zijn kamer zo donker mogelijk: in de vroege ochtend moet je in de slaapkamer nog steeds geen boek kunnen lezen.
- Ga je naar een warme vakantiebestemming? Huisjes en tenten zijn zelden goed geïsoleerd. De ideale slaapkamertemperatuur is 16 – 18 graden. Grote kans dat je dit niet lukt. **Let daarom op de TOG waarde.** Een richtlijn zie je hiernaast. Je kunt aan de nek van jouw kindje voelen of hij de juiste temperatuur heeft. Dus niet aan de handjes of voetjes.
- **Douche je kindje voor het slapen gaan nog even met lauw water.** Niet koud! Het lichaam van jouw kindje moet dan hard gaan werken om weer op lichaamstemperatuur te komen, waardoor je het juist warm krijgt. Lauw water helpt om het lijf af te koelen.



TIJDVERSCHIL OP DE PLEK VAN BESTEMMING?

Misschien ga je wel wat verder weg deze zomer – naar een land met tijdsverschil. Ook dat hoeft geen groot slaapdrama te worden. Kinderen zijn flexibel, en met een beetje begeleiding wennen ze vaak vlot aan de nieuwe tijdszone. Hieronder een paar handvatten:

- Hoe jonger jouw kindje is, hoe minder last het waarschijnlijk van een jetlag zal hebben. Dit komt, doordat baby's nog veel slapen overdag.
- Probeer **zo snel mogelijk over** te gaan op de nieuwe tijd. Licht, eten en activiteit op het juiste moment helpen de biologische klok zich sneller aan te passen. Jonge kinderen passen zich vanzelf aan binnen een paar dagen. Probeer het nieuwe ritme echter niet te veel te forceren en kijk wat lukt en let goed op vermoeidheidssignalen. Als indicatie kun je voor jezelf aanhouden dat ieder uur tijdsverschil waarschijnlijk 1 dag duurt voor je kindje om te wennen. **Plan de eerste dagen daarom ook niet te veel.**
- Maak het **donker 's avonds**, al minimaal 1 uur voor bedtijd. Zo zorg je ervoor dat het slaaphormoon melatonine zijn werk kan doen. Overdag, let je er juist op dat je kindje **voldoende daglicht** krijgt.



EN JIJ DAN, OUDER?

Misschien wel de belangrijkste tip: zorg ook voor jezelf. Een uitgeruste ouder kan beter tegen een korte nacht, tegen een wiebelige peuter en een warm huisje. Bovendien, jouw kindje voelt aan of jij ontspannen bent of gestrest. Ben jij rustig en afgestemd? Dikke kans dat jouw kindje dan makkelijker in slaap valt!

- **Spreid de zorg.** Ben je samen op vakantie? Wissel ochtenden of dutjes af.
- **Verlaag je lat:** je hoeft geen Insta-perfect vakantieouder te zijn. Jullie zijn samen, daar gaat het om!
- Gun jezelf ook **dagen waarop er niks hoeft.** Kind blij, jij blij.

De zomervakantie is geen test. Niet van je ouderschap, niet van je kind, niet van je planning. Vertrouw op je kind – en op jezelf. Het hoeft niet perfect, het hoeft alleen maar goed genoeg. Thuis pak je jullie vaste routines gewoon zo snel mogelijk weer consequent op. Op vakantie mag het allemaal een beetje anders gaan.

Een fijne vakantie begint met een beetje slaap... en een heleboel liefde. 🧡

Liefs,

Debbie van Kampen

Kinderslaapcoach | www.slaapgelukt.nl | @slaapgelukt

