

INFORMATIEFOLDER VOOR OUDERS

Middagdutjes bij jonge kinderen

Veel ouders vragen zich af of hun kind nog een middagdutje nodig heeft, hoe vaak dit moet en wanneer ze moeten stoppen. In deze folder geven we antwoord op deze vragen en geven we advies over middagdutjes bij jonge kinderen.

Waarom is slaap zo belangrijk voor mijn kind?

Slaap is essentieel voor de groei, ontwikkeling en het geheugen van je kind. Vooral in de eerste jaren zorgt slaap ervoor dat je kind de energie heeft om te groeien, te leren en nieuwe dingen op te slaan. Jonge kinderen hebben zowel 's nachts als overdag slaap nodig, vooral als ze nog niet in staat zijn om lange tijd achter elkaar wakker te blijven.

Hoe lang doen kinderen middagdutjes?

Baby's en jonge kinderen hebben veel slaap nodig. Zolang je meer dan 11 uur slaap nodig hebt, slapen kinderen een of meerdere keren overdag. Tussen de 12 en 18 maanden gaan veel kinderen over op één middagdutje per dag, meestal aan het begin van de middag. Gemiddeld genomen stoppen kinderen tussen 2,5 en 3,5 jaar met een middagdut. Echter, kinderen die van nature weinig slaap nodig hebben stoppen al eerder met een middagdut. En kinderen die veel slaapnodig hebben of minder slapen in de nacht, slapen langer overdag, soms wel tot ze 5 of 6 jaar oud zijn. En dat kan allemaal helemaal helemal normaal zijn.

Wanneer moet mijn kind overgaan naar één dutje per dag?

De overgang van twee naar één middagdutje is vaak een periode van aanpassing. Sommige kinderen hebben op sommige dagen nog behoefte aan twee dutjes, terwijl het op andere dagen niet lukt om beide slaapjes te geven. Dit is normaal en kan wat onrust veroorzaken.

Wanneer je kind langer dan 5 tot 6 uur wakker kan blijven zonder moe te worden, is het waarschijnlijk tijd om over te schakelen naar één dutje per dag. Dit kan rond de leeftijd van 12 tot 18 maanden gebeuren. Als je merkt dat je kind in de ochtend slaperig is, maar eigenlijk nog maar 1 keer zou moeten slapen, kun je proberen een activiteit te doen, zoals samen iets eten of bewegen, om ze te activeren zodat het volhouden tot het middagdutje.

Wanneer moet ik stoppen met het middagdutje?

Als je merkt dat je kind moeite heeft om 's avonds in slaap te vallen, kan het helpen om het middagdutje in te korten. Meestal raden we dit pas aan als het inslapen 's avonds erg laat wordt, na 20.30u of 21.00u. Het liefst laat je ze zoveel mogelijk in hun eigen ritme slapen, dan functioneren ze overdag het best. Maak het middagdutje ook niet korter dan 1,5 uur, dan kan het moeilijk zijn om kinderen wakker te krijgen uit de middagdut.

Als ondanks het inkorten het inslapen moeilijk blijft gaan of als het langer dan een half uur duurt voor je kind in slaap valt bij het middagslaapje is het meestal tijd om het middagdutje te stoppen. Soms lukt dit niet in een keer, en heeft je kind nog een paar keer per week een middagdutje nodig. Dat is geen probleem. Wanneer een middagdutje niet altijd meer lukt, kan een rustig moment inlassen aan het begin van de middag een goed idee zijn. Samen een boek lezen of rustig spelen op de eigen kamer kan ook helpen je kind op te laden voor de rest van de dag en als je kind wel nog even wil slapen heeft het daar ook een kans voor. Als je kind toch heeft geslapen overdag maak dan de bedtijd 's avonds wat later, zodat het dan niet te lang wakker ligt.

Soms kan het moeilijk zijn om zonder middagdut de rest van de dag vol te houden. En inslaapvallen aan het eind van de middag is niet fijn, want dan wordt het 's avonds vaak erg moeilijk om in te slapen. Let er in dat geval op dat je op het moment dat je aan het eind van de middag nog iets gaat doen om weer actief te worden, zoals buitenspelen. Ook vroeg avondeten kan helpen om het laatste stukje van de dag wakker te blijven.

Middagdutjes op de basisschool

Sommige kinderen hebben ook op de basisschool nog behoefte aan een middagdutje, vooral als ze van nature veel slaap nodig hebben. In groep 1 is dit meestal geen probleem, omdat kinderen dan nog niet leerplichtig zijn. Het kan echter wel een uitdaging zijn om het middagdutje in te passen wanneer je kind naar school gaat, vooral als de opvang geen ruimte biedt voor rust. Als je kind nog veel slaap nodig heeft, is het belangrijk om die slaapbehoefte serieus te nemen, ook al vraagt dit misschien extra aanpassingen in de dagelijkse routine.

In groep 2 is een kind leerplichtig, maar ook dan zijn er wettelijke mogelijkheden om de schooltijd te verminderen, zodat er meer ruimte is voor een middagdutje.

Wanneer moet ik zorgen maken over het slaapgedrag van mijn kind?

Als je merkt dat je kind moeite heeft om de dag door te komen, ondanks de dutjes overdag, kan dit een teken zijn dat er iets mis is. Het is belangrijk om alert te zijn wanneer je kind

plotseling weer behoefte krijgt aan een middagdutje na een periode zonder, of wanneer het moeite heeft om 's ochtends wakker te worden of weinig eetlust heeft.

In dat geval kan het nuttig zijn om contact op te nemen met de jeugdarts van het consultatiebureau of huisarts om de slaapkwaliteit van je kind te bespreken en te kijken of er onderliggende problemen zijn.

Tips voor ouders

- **Wees geduldig:** De overgang naar één middagdutje kan tijd kosten. Het is normaal dat het slaapritme van je kind fluctueert, dus wees geduldig met jezelf en je kind.
- **Geef ruimte voor rust:** Als het middagdutje niet mogelijk is, zorg dan voor een rustig moment gedurende de dag om te voorkomen dat je kind overprikkeld raakt.
- **Pas de bedtijd aan:** Als je kind moeite heeft om in slaap te vallen na een middagdutje, probeer dan de bedtijd wat later te maken.

Samenvatting

Middagdutjes zijn een belangrijk onderdeel van de ontwikkeling van je kind. De behoefte aan slaap verandert naarmate je kind ouder wordt, en het is normaal dat het slaapritme wat fluctueert. Wees geduldig tijdens de overgang naar één middagdutje of geen dutje meer, en probeer het slaapritme aan te passen op basis van de behoeften van je kind. Als je twijfelt over de slaapbehoefte van je kind of merkt dat er slaapproblemen zijn, neem dan contact op met de jeugdverpleegkundige, jeugdarts of huisarts voor advies.

© Kinderslaapexpert BV Mook

Deze informatiefolder is tot stand gekomen door een samenwerking tussen Kinderslaapexpert en het Nederlands Slaap Instituut. De informatie uit deze folder mag vrij verspreid worden met correcte bronvermelding.