

Pm'ers té druk met slaaprituelen baby's: 'Geen tijd meer voor de grotere kindjes'

'Vroeger legde je baby's in bed en gingen ze slapen, nu moet je ze allemaal op de arm in slaap sussen en geluk hebben als je ze in bed kan overleggen', reageerde pm'er Kim op een artikel over werkdruk op KinderopvangTotaal. Ze verliet de sector omdat ze, mede door de slaapperikelen, niet meer voldoende aandacht aan de oudere kindjes kon geven. Kinderopvang-slaapcoach Marleen Hulst hoort dat vaker: pm'ers die de werkdruk niet meer aankunnen vanwege de hoeveelheid slaaprituelen. Wat is er toch aan de hand met dat slapen de laatste tijd? Komt het door het langere ouderschapsverlof, zoals pm'er Kim denkt, of is er meer aan de hand?



AdobeStock

Gaandeweg je werkdag raak je uitgeput, kindjes slapen niet en huilen veel. Je staat de hele dag aan, je dag wordt volledig in beslag genomen door actief bezig zijn met kindjes in slaap helpen. De werkdruk is hoog, er is geen tijd voor oudere kindjes... Dit en meer is wat slaapcoach en gastouder Marleen Hulst vaak hoort van pm'ers. Ze geeft de cursus "Word de slaapexpert van jouw opvang" en merkt dat pm'ers een enorme werkdruk ervaren door alle slaapperikelen: 'Er is duidelijk een kloof tussen de opvang en de thuissituatie. Ouders doen wat ze kunnen en pm'ers doen wat ze kunnen, maar er is geen afstemming. Het gesprek over

gezonde slaaprituelen moet al eerder, liefst preventief, plaatsvinden. Liefst dus al tijdens de intake, zodat ouders en opvang al tijdig met elkaar kunnen afstemmen.'

'Door het lange verlov worden baby's verwend. Lekker knuffelen, in plaats van leren slapen in bed'

Voormalig pm'er Kim is van mening dat baby's door het langere ouderschapsverlov meer gewend raken aan in slaap vallen bij de ouders op de arm. 'Lekker knuffelen in de armen van hun ouders, in plaats van leren slapen in bed. Liefde geven staat voorop natuurlijk', zegt ze, 'maar die liefde en nabijheid kan een baby óók ervaren als het gaandeweg de periode van ouderschapsverlov leert om in een eigen bedje te slapen. Door het lange verlov worden baby's nu eigenlijk verwend. Een kind dat leert om op de arm in slaap te vallen, kost veel tijd en energie voor zowel de pm'er als het kind.'

Slaapproblemen uit taboesfeer

Het wordt tijd dat slapen en slaapproblemen uit de taboesfeer gehaald worden, vindt slaapcoach Marleen Hulst. Zij ziet ook dat er een trend gaande is waarbij pm'ers de handen vol hebben aan kinderen die "verkeerde" slaapassociaties aan hebben geleerd. Of het nou helemaal te wijten is aan het langere ouderschapsverlov, durft ze niet zo stellig te zeggen. 'Het klinkt altijd zo onaardig, en ik wil ouders niet tegen de borst stuiten, maar eerlijk gezegd: het is ook wel een beetje de generatie ouders van nu die er – met alle goede bedoelingen – altijd voor hun kindje willen zijn. Zij hebben ergens het idee gekregen, dat als ze hun kind maar vast hebben, dat ze het allerbeste doen. Als het om slapen gaat, is daar dus ook een stukje onwetendheid.'

Vergroot basiskennis over slaap

De oplossing ligt volgens haar vooral in twee dingen: ten eerste in het voorkomen en wegnemen van die onwetendheid bij ouders, door al vroeg het gesprek erover te hebben, ten tweede bij het vergroten van basiskennis van pm'ers over slaap. De onwetendheid onder ouders heeft Hulst aangezet om een slaapgids voor ouders te schrijven. Om op elkaar af te stemmen, maar ook als aanmoediging om naar haar toe te komen met vragen of onzekerheden.

'Zelfstandig in slaap leren vallen is eigenlijk net als leren praten of leren lopen: het is een vaardigheid die een kind aangeleerd mag krijgen'

Hulst: 'We zijn ons niet bewust van hóe primair de levensbehoefte slapen is. Net zoals eten, drinken en geborgenheid. Slaap wordt in gesprekken met ouders vaak overgeslagen. Er wordt vanuit gegaan: dat gaat vanzelf. Maar zelfstandig in slaap leren vallen is eigenlijk net als leren praten, lopen, of fietsen. Het is een vaardigheid die een kind aangeleerd mag krijgen. Dat is natuurlijk niet alleen voor die pm'ers fijn, het is uiteindelijk ook voor die ouders en het kind zelf fijn. Want kindjes die het zelfstandig in slaap vallen eigen hebben gemaakt, hebben een betere slaapkwaliteit.'

Methodes die haalbaar zijn voor pm'ers

En als het niet helemaal vanzelf gaat, dat leren slapen in het eigen bedje? Hulst: 'Dan ben ik heel erg voor het inzetten van liefdevolle slaapmethodes. En dat is dus niet bijvoorbeeld steeds een paar minuten langer laten huilen, want huilen is het enige middel van een kindje om te kunnen communiceren. Van laten huilen, leert een kind niet slapen. Maar ouders hoeven ook geen half jaar non-stop aan het slaaptrainen te zijn. Zij kunnen andere methodes gebruiken, bijvoorbeeld waarbij je naast het kind zit, met een hand erop. Of een methode waarbij je nog even op een stoel in de kamer zit, zodat het kindje de nabijheid voelt.' Het grote voordeel daarvan voor de overgang naar de kinderopvang? 'Dit zijn methodes die in de kinderopvang voor pm'er wél haalbaar zijn. Niemand kan uren met baby's op de arm te lopen, maar elke pm'er kan een paar minuten bij een kindje blijven dat in slaap wil vallen.'

In het kort: tips om te werken aan beter slapende baby's

- zorg dat je voldoende basiskennis over het slapen (bij baby's) hebt, zodat je ook ouders kunt informeren: zie hiervoor o.a. [slaapmanierenindeopvang.nl](https://www.kinderopvangtotaal.nl/pmers-te-druk-met-slaaprituelen-babys-geen-tijd-meer-voor-de-grotere-kindjes/#)
- praat met ouders, liefst preventief bij de intake, over slaaprituelen die makkelijk toe te passen zijn in de kinderopvang
- Zorg voor een slaapprotocol in jouw opvang die niet alleen over veilig slapen gaat, maar ook over slaapmanieren
- beschouw 'zelfstandig slapen' als een even belangrijke basisvaardigheid als lopen of praten: een kind mag het aanleren
- Besef dat het niet (alleen) jouw verantwoordelijkheid is om baby's zelfstandig te leren slapen: je mag ouders een taak geven

Teveel stresshormoon

Wat, behalve onwetendheid, mogelijk ook bijdraagt aan het uit de hand lopen van slaapproblemen in de opvang, is de invloed van social media. 'Ouders krijgen continu het idee dat ze van alles moeten. dat ze hun leven nog precies zo moet leiden als voordat de baby er was. "We moeten hier heen, we moeten daarheen. Naar een terrasje, naar een verjaardag. Mijn kind is nu al drie uur wakker, het moet eigenlijk slapen. Dan maar in de maxicosi." Iedere pm'er weet dat kinderen op maandag het meest moe zijn. Ik ben er echt van overtuigd dat er door de drukke levens van ouders minder aandacht is voor gezonde slaaprituelen. De "drie r'en" rust, reinheid en regelmaat staan bij mij nog steeds hoog in het vaandel.'

'Op maandag zijn de kindjes het meest vermoeid'

'Daarbij komt dat ouders vaak bang zijn om hun kindje overdag te veel te laten slapen. "Als mijn kind drie uur overdag slaapt, dan slaapt het 's avonds niet", zeggen ze. Maar dat gaat lang niet altijd op: baby's die overdag te weinig slapen, maken juist meer van het stresshormoon cortisol aan. Waardoor baby's in de

vroege ochtend – als de slaapbehoefte in het lichaam op zijn laagst is – wakker worden omdat het cortisolniveau dan boven de slaapbehoefte uit piept.'

Opdracht voor ouders

Door de kennis over slapen met ouders te delen, kun je dus de werkdruk op de groep verminderen? 'Ja, absoluut', zegt Hulst. 'Dat zit echt in de communicatie met ouders. Wees je er heel erg bewust van, dat jij als pm'er *niet* degene bent die een kindje moet leren zelfstandig in slaap te vallen. Die opdracht mag je ouders meegeven naar huis. Door de kennis die jij in huis hebt te delen met ouders, zullen ze je dankbaar zijn. Als ouders die vertaalslag gaan maken thuis, kan je daar als pm'er op de groep redelijk op aansluiten.'

'Voor de kennis die jij kunt delen met ouders, zullen zij je dankbaar zijn'

Want het creëren van afhankelijke slaapassociaties, waarbij een kindje iemand nodig heeft om in slaap te vallen, is volgens Hulst niet werkbaar in de kinderopvang. 'Wat gebeurt er met een baby die op de arm in slaap is gevallen? Die weet: ik lag bij papa of bij mama of bij de pm'er. Vervolgens wordt het slapend in bed gelegd. Na drie kwartier is zo'n slaapcyclus over en moet een kind de volgende slaapcyclus daaraan vastkoppelen. Maar tussen die twee slaapcyclussen in, wordt een baby altijd even licht wakker. Je kunt je voorstellen dat zo'n baby dan een schrikreactie krijgt: "Help, waar ben ik nu?" En dat zie je dus heel vaak mis gaan. Bij de inzet van een liefdevolle slaapmethode waarbij een kindje leert om zelfstandig in slaap te vallen, slapen baby's langer én beter.'

Verwachtingen managen tijdens de intake

Een mooie overgang van volledig thuis naar de opvang: dat is het ideale plaatje, zegt Hulst. Maar hoe? 'Die overgang gaat nu vaak niet goed en moet duidelijk veranderen. Door tijdens de intake al een gesprek aan te gaan over slaap, kan je de verwachtingen managen. Wat zijn de mogelijkheden in de opvang en hoe zien de ouders de thuissituatie? Het is heel fijn als ouders zich bewust zijn van de mogelijkheid om gezonde slaapgewoontes thuis al te integreren. Niet dat een ouder van het één op andere moment tegen een baby zegt: "Oké, nou, nu moet je het maar zelf kunnen". Maar wel kunnen ouders de overgang vergemakkelijken door thuis een slaapritme te integreren dat passend is bij de leeftijd. Ook als ouders daarbij een kindje wakker in bed leggen, kunnen ze hun kindje helpen met in slaap te komen door nabij te zijn.'

Rust voor de pm'er

Kortom: ouders én pm'ers moeten anders gaan kijken naar slaapgewoontes, denkt Hulst. Het hele onderwerp zou volgens haar uit de taboesfeer gehaald moeten worden, omdat slapen een primaire levensbehoefte voor baby's is om tot ontwikkeling te komen. 'Wees niet bang om hulp aan te reiken over slapen. Met liefdevolle, zelfstandige slaapmethodes, verhoog je de slaapkwaliteit enorm en creëer je heel veel rust – ook voor jezelf als pm'er.'

Een team met ouders

Wat je nu vaak ziet, als het mis gaat, is dat ouders naar pm'ers wijzen ("mijn kind slaapt te lang bij jullie") en pm'ers naar ouders. Door samen een visie op slaap te delen, en het gesprek daarover al aan te gaan bij de kennismaking, neem je verschillen weg.' Zo word je volgens Hulst een team in plaats van dat je tegenover elkaar komt te staan, en verbetert de slaapkwaliteit van jouw opvangkindjes.

'En jij?', weet ze, 'jij rolt soepel door je werkdagen heen omdat alle kindjes op dezelfde tijden rustig slapen, en jij even kan ademhalen.'



Volg Marleen Hulst op [Instagram](#):

www.instagram.com/slaapmanieren.inde.opvang/ of ga naar haar website

[Slaapmanieren in de opvang](#)

Niet elk kindje slaapt makkelijk in de opvang. Wil jij een eerste stap zetten om jouw opvangkindjes op de juiste manier te ondersteunen bij beter slapen?

Marleen Hulst geeft een [Gratis e-book voor opvangprofessionals](#) weg.

Lees meer over slapen:

- [Jullie reacties op 'overvragen we pm'ers?': 'Ik had niet voor dit vak gekozen als ik dit wist'](#)
- [Wiegendood voorkomen: 'Slaapwensen van ouders werken fouten in de hand'](#)
- [Veilig slapen](#)

[Reageer op dit artikel](#) [Deel dit artikel](#)

Sophie van Asperen

Redacteur KinderopvangTotaal

PREMIUM

vr 31 mei 2024 | Blog

Blog Jolanda Knorren – Gezien en gehoord worden

PREMIUM

ma 06 jan 2025 | Achtergrond

Kinderen raken vermist Trauma voor bso-medewerkers