

SLAPEN DOEN WE ZO



Wat kan het soms ongelooflijk moeilijk zijn om voor je baby een slaapritme te vormen. Denk je dat je eindelijk een ritme te pakken hebt, lijkt die de week erna weer totaal om zeep. Moeilijk, moeilijk, moeilijk. En dan nog de discussie of een slaapritme voor een baby wel nodig is of kan. Meninge hierover zijn verdeeld en voor elk standpunt valt wel iets te zeggen.

Toch willen we jullie graag meenemen in de structuur van onze opvang, waar de begeleid(st)ers elk 7 kinderen onder hun vleugels hebben. Het is er leuk, prikkelend en gezellig. Maar ook heel intens voor kinderen. Veel geluiden en impulsen maken dat het voor hen een soort van zware werkdag is.

Bij het bieden van een vaste structuur en -rituelen valt er voor kinderen een bepaalde rust. Ze weten wat er komen gaat en wat van ze verwacht wordt. Daarbij is de rust natuurlijk ook fijn voor medewerkers.

Zo werkt het ook met een slaapritme. Het past in de structuur van de dag en zorgt dat kinderen weten wanneer ze even lekker kunnen rusten. Ze gaan de momenten en rituelen herkennen en vallen daardoor makkelijker in slaap. Ze slapen heerlijk en hebben daarna weer energie om hun vrolijke zelf te kunnen zijn tijdens spel en activiteit.

Natuurlijk gaat dit niet van de ene op de andere dag en heeft ook een kind tijd nodig

om aan een slaapritme te wennen. Onze medewerkers zijn zich hiervan bewust. We kijken dan ook naar elk individueel kind, om te zien hoe we hem/haar hiermee kunnen helpen.

In de opvang gebruiken we voor onze baby's vanaf 6 maanden de volgende slaapmomenten:

- Rond 9:00-9:30, ongeveer 45 minuten
- Rond 12:00-12:30, minimaal 90 minuten
- Rond 15:00-15:30, ongeveer 45 minuten

Let op: een hele slaapcyclus van een baby is 45 minuten en de hierboven genoemde tijden zijn alleen richtlijnen.

We blijven naar de kinderen en hun eigen behoeften kijken. Vanaf dat een kind aangeeft dat ie minder slaap nodig heeft, door bijvoorbeeld niet meer in de namiddag te slapen, proberen we stap voor stap naar een enkel slaapje te gaan in de middag.

We zijn ons zowel als pedagogen en moeders heel bewust van het feit dat het altijd wat zoeken is. Twijfel daarom ook niet om ons aan te spreken bij vragen en/of onduidelijkheden.

Marloes en Ann,
Team AnneLoesje