

Slaapregressieschema voor Kinderen van 0 tot 3 Jaar



Leeftijd	Ontwikkeling sgebieden	Voorbeelden van Ontwikkelingen	Hersenontwikkeling	Gedrag van de Baby of Kind	Activiteiten en Tips voor Ouders
4 maanden	<ul style="list-style-type: none"> - Grove motoriek - Zintuiglijke ontwikkeling - Cognitieve ontwikkeling 	<ul style="list-style-type: none"> - Leren omrollen van buik naar rug - Verbeterde focus en volgen van objecten met de ogen - Herkenning van gezichten en stemgeluiden 	<ul style="list-style-type: none"> - Versnelde groei van neurale verbindingen in de visuele en auditieve gebieden - Sterke toename van synapsen, vooral in de sensorische gebieden 	<ul style="list-style-type: none"> - Moeite met in slaap vallen of doorslapen - Frequent wakker worden - Kortere slaapcycli - Huilerig of prikkelbaar door vermoeidheid 	<ul style="list-style-type: none"> - Speelactiviteiten: Leg speelgoed net buiten bereik om het omrollen te stimuleren; bied rammelaars aan om de grijpreflex te bevorderen. Tip: Praat en zing veel tegen je baby om hun gehoor en taalvaardigheden te stimuleren.
8-10 maanden	<ul style="list-style-type: none"> - Grove motoriek - Cognitieve ontwikkeling - Sociaal-emotionele ontwikkeling 	<ul style="list-style-type: none"> - Beginnen met kruipen en optrekken - Ontwikkeling van objectpermanentie - Ontstaan van verlatingsangst 	<ul style="list-style-type: none"> - Ontwikkeling van de prefrontale cortex voor probleemoplossing en planning - Versterking van de hippocampus voor geheugen 	<ul style="list-style-type: none"> - Vaker wakker worden door nieuwe vaardigheden - Angst bij het slapen, vooral bij verlaten van de kamer - Moeite met zelfstandig in slaap vallen 	<ul style="list-style-type: none"> - Speelactiviteiten: Verstop speeltjes voor eenvoudig verstopper-tje-spel om objectpermanentie te versterken; stimuleer kruipen door speelgoed aan te moedigen. Tip: Zorg voor een veilig speelgebied waar je kind vrij kan bewegen en verkennen.
12 maanden	<ul style="list-style-type: none"> - Grove motoriek - Taalontwikkeling - Sociale vaardigheden 	<ul style="list-style-type: none"> - Leren lopen met steun of zelfstandig - Eerste woorden zeggen, zoals "mama" of "papa" - Begrijpen van eenvoudige opdrachten 	<ul style="list-style-type: none"> - Ontwikkeling van neurale paden voor motorische vaardigheden en taalverwerking - Toename van myelinisatie 	<ul style="list-style-type: none"> - Verzet tegen slapen gaan - Onrustig slapen door groeiende zelfstandigheid - Kan vaker 's nachts wakker worden 	<ul style="list-style-type: none"> - Speelactiviteiten: Bied duw- en trek speelgoed aan om te helpen bij het leren lopen; lees boeken met eenvoudige woorden en afbeeldingen. Tip: Geef positieve aanmoediging bij het gebruik van woorden en bij pogingen om te lopen, om vertrouwen op te bouwen.
18 maanden	<ul style="list-style-type: none"> - Spraak- en taalontwikkeling - Emotionele ontwikkeling 	<ul style="list-style-type: none"> - Gebruiken van 10 tot 20 woorden en eenvoudige zinnen - Ervaren en uiten van basisemoties - Beginnende 	<ul style="list-style-type: none"> - Snelle groei in de taalgebieden van de hersenen - Verbetering van de 	<ul style="list-style-type: none"> - Moeite met in slaap vallen door dromen - Nachtmeries of nachtelijke angst - Sterke wil en 	<ul style="list-style-type: none"> - Speelactiviteiten: Gebruik liedjes en rijmpjes om taalvaardigheden te stimuleren; bied blokken aan voor stapelen om cognitieve vaardigheden te

	- Cognitieve ontwikkeling	zelfbeheersing en impulscontrole	verbindingen in de amygdala	protesten tijdens bedtijd	ontwikkelen. Tip: Laat je kind emoties benoemen en toon begrip voor hun gevoelens om emotionele regulatie te ondersteunen
2 jaar	- Emotionele en sociale ontwikkeling - Taalontwikkeling - Motorische ontwikkeling	- Sterke koppigheidsfase en tonen van zelfstandigheid - Gebruik van korte zinnen en 200+ woorden - Leren rennen, springen en trappen van een bal	- Toename van verbindingen in de prefrontale cortex voor impulscontrole en besluitvorming - Versterking van netwerken voor creatief denken	- Frequente weerstand bij het naar bed gaan - Toenemende nachtmerries of nachtelijke angsten - Vaker wakker worden door dromen	- Speelactiviteiten: Speel buitenspellen zoals balspelletjes om motoriek te ontwikkelen; gebruik rollenspellen om sociaal begrip en taal te bevorderen. Tip: Geef duidelijke grenzen en routines voor voorspelbaarheid, maar bied ook keuzes aan om zelfstandigheid te ondersteunen.
2,5 - 3 jaar	- Creatieve ontwikkeling - Taalontwikkeling - Sociale ontwikkeling	- Gebruik van fantasie in spel (zoals rollenspel met poppen) - Complexe zinnen vormen en verhalen vertellen - Begrip van sociale regels en empathie	- Ontwikkeling van netwerken voor verbeelding en abstract denken - Versterking van verbindingen tussen amygdala en prefrontale cortex	- Angst voor het donker of verlatingsangst kan versterken - Meer nachtmerries door verbeelding - Frequente vragen of uitstellen tijdens bedtijd	- Speelactiviteiten: Moedig fantasiespel aan met kostuums en poppen; lees verhalen om de taalontwikkeling en verbeelding te bevorderen. Tip: Help je kind zijn emoties te begrijpen door over gevoelens te praten tijdens dagelijkse activiteiten.

Aanvullende Informatie

1. Het is belangrijk om te zorgen voor een veilige en comfortabele slaapomgeving tijdens alle ontwikkelingsfasen. Voor baby's en peuters is een donkere, stille kamer met een goede temperatuur het meest bevorderlijk voor het slapen.
2. Een vaste bedtijdroutine kan helpen om je kindje te voor te bereiden dat het tijd is om te slapen. Probeer deze routine elke avond rond dezelfde tijd te doen om een gezond slaapritme te bevorderen. Dit geeft het kind een gevoel van veiligheid en voorspelbaarheid, wat essentieel is. Vooral tijdens regressieperiodes.
3. Geduld is cruciaal tijdens deze periodes. Slaapregressies kunnen frustrerend zijn, maar het is belangrijk om te onthouden dat deze fasen tijdelijk zijn en een normaal onderdeel van de ontwikkeling van je kind. Blijf kalm en flexibel in je aanpak; forceer geen veranderingen en geef je kindje de tijd om zich aan te passen aan zijn of haar nieuwe vaardigheden.
4. Elk kind is uniek en heeft verschillende behoeften. Sommige kinderen hebben meer fysieke activiteiten nodig om hun energie kwijt te kunnen, terwijl anderen baat hebben bij rustige,

vooral sensorische activiteiten. Let goed op de signalen van je kind en pas je activiteiten en benadering aan op basis van de specifieke behoeften van je kind.

5. Een gezonde voeding kan een positief effect hebben op de slaap van je kind. Zorg ervoor dat je kind overdag voldoende eet en probeer zware maaltijden kort voor het slapen te vermijden, omdat dit slaapproblemen kan veroorzaken. Geef gezonde snacks indien nodig, maar vermijd suikerrijke voedingsmiddelen die het moeilijker maken om in slaap te vallen.
6. Blijf jezelf informeren over de ontwikkelingsstadia en slaapregressies. Het kan helpen om deel te nemen aan oudergroepen, forums of advies in te winnen van de opvoedcoach-on-demand als je merkt dat je kind moeite blijft houden met slapen.
7. Vergeet niet om ook goed voor jezelf te zorgen. Gebroken nachten en onvoorspelbaar gedrag van je kind kunnen stressvol zijn. Probeer rust te nemen wanneer je kind slaapt, verdeel de zorg indien mogelijk met een partner of familielid, en geef jezelf de ruimte om te herstellen. Een uitgeruste ouder kan beter reageren op de behoeften van het kind.

Samenvattend

Het belangrijkste is om een balans te vinden tussen het bieden van structuur en flexibiliteit in deze periodes. Vertrouw op je intuïtie als ouder, wees geduldig, en wees voorbereid op enige chaos en verandering - het hoort nou eenmaal bij opvoeden!

Je kunt je kind tijdens deze slaapregressieperiodes ondersteunen door gerichte activiteiten aan te bieden die passen bij de ontwikkelingsfase. Door spel en interactie worden verschillende gebieden in de hersenen gestimuleerd, wat de ontwikkeling van motorische, cognitieve, sociale en emotionele vaardigheden bevordert. Duidelijke ritmes, routines en positieve aanmoediging zijn belangrijk om je kind een gevoel van veiligheid en voorspelbaarheid te bieden tijdens deze uitdagende periodes.

