

factsheet



18-21 MAANDEN



Stephanie
X SLEEPEXPERT DREAMWHISPERER ♥ WRITER

18-21 MAANDEN



DREUMES IN DROMENLAND

18-21 maanden: Rood licht

'Mama is alles, maar ik onderhandel graag!'

Gedurende de eerste helft van het grote dreumesbestaan zat je in redelijk rustig vaarwater. Daar komt nu een einde aan. De leeftijd van achttien maanden is een hele belangrijke: het is een keerpunt. Je kleintje is nu echt baby-af en wordt meer en meer een peutertje. Er zijn grote cognitieve en emotionele veranderingen. Zijn taalvaardigheden nemen onwijs toe, hij begint sociale rollen en simpele regels te begrijpen. Je dreumes ziet zichzelf nu als een eigen-ik, onderdeel van zijn sociale wereld. Het besef dat zijn wensen soms niet stroken met die van anderen is een enorme uitdaging voor zijn zelfbeeld.

In deze fase is de verlatingsangst weer terug van weggeweest. Je kleine superheld met grootheidswaanzin verandert in een klein onzeker ukje, die jou weer hard nodig heeft. In deze fase is mama alles (sorry papa's). Ben je niet in het zicht, dan ben je van de aardbodem verdwenen. Ook al kan hij beelden van je oproepen, wat tot voor kort zo goed hielp om de verlatingsangst tegen te gaan, hij heeft nu meer nodig dan alleen een beeld van jou. Je dreumes wil in deze onzekere tijden the real thing, voor geborgenheid en troost. Je zou denken dat jij nu de superheldenstatus hebt gekregen. Niets is minder waar, want hoezeer je dreumes jou ook op een voetstuk plaatst, hij maakt ook steeds ruzie met je. Het is de fase van conflicten, die je dreumes steeds opzoekt. Niet om dwars te zijn, wel omdat hij werkt aan zijn eigen persoonlijkheid en zijn eigen doelen en wensen wil vervullen. Dat moet je eigenlijk waarderen, hoe moeilijk het ook kan zijn als je voor de zoveelste keer het conflict moet aangaan met je dwarse dreumes. Het is zo dapper om ruzie te maken met diegenen van wie je zo afhankelijk bent en die je zo nodig hebt om je geborgen en blij te voelen. Juist als de basis stevig is en de hechting goed, durft je dreumes zich te verzetten tegen jou. Zie het als een compliment, hij zou dit niet doen als hij zich niet veilig voelde.

Een ideaal moment?

In deze fase is je dreumes erg kwetsbaar. Alles wat hij kent staat op zijn kop en geborgenheid is belangrijk om in deze onzekere tijden een veilig gevoel te krijgen. Een slaaptraining of het introduceren van nieuwe dingen is in deze fase geen goed idee: je kunt veel verzet en weinig resultaat verwachten. Dat komt omdat je dreumes dan in conflict komt met zijn wensen en doelen die afwijken van die van jou. Bij het naar bed gaan zal hij zijn nieuwe vaardigheid van sociale onderhandeling uit zijn trukendoos toveren om zijn wens in vervulling te laten gaan. Hij zal excuses verzinnen als 'nog een kus' of 'papa moet ook komen'. Ga je hier (te ver) in mee, dan krijgt je dreumes een gevoel van macht: het werkt! Ga je er juist weer te weinig in mee, dan voelt je dreumes zich alleen en uitgesloten. Die fijne balans is er niet alleen voor jou, je dreumes heeft ook een conflict. Gaat hij niet mee in jouw wens (gaan slapen) dan voelt hij zich alleen. Doet hij wel wat je wilt, dan voelt hij zich minder effectief in zijn vaardigheden en daarmee sociaal minder belangrijk. Frustratie en woede-uitbarstingen: ze horen niet voor niets bij de (pré)peuterpuberteit. Dat wil niet zeggen dat je alles hoeft te accepteren, je dreumes is geen dictator en opvoeden hoort ook in deze fase thuis. Juist omdat dit ook de fase van het grote testen is. Door vast te houden aan je routine geef je de geborgenheid die je kleintje zoekt en de duidelijkheid die nodig is om het testen niet uit de hand te laten lopen. Nieuwe dingen: die parkeer je even.

Hoe het slaapklokje tikt...

Je dreumes zit nu op de helft van zijn dreumesjaar en is daardoor volledig ingesteld op gewoonten. In deze fase zullen die gewoonten, die samen het slaapritme vormen, deuken kunnen oplopen omdat je dreumes de grenzen en zijn eigen-ik zo aan het verkennen is. Juist daarom is dat ritme zo belangrijk, want het geeft de duidelijkheid en geborgenheid die je dreumes ook zo zoekt in deze fase. Het zal niet van harte gaan, maar houd vast aan dat ritme. Vier een beetje met de touwtjes als dat nodig is voor het dreumesego, maar bewaak de grenzen. Blijf vasthouden aan de vaste slaapjes, omdat oververmoeidheid driftbuien uitlokt.



De gebruiksaanwijzing: het 5-5 Ritme

Een dreumes van achttien tot eenentwintig maanden is een kwetsbare ex-superheld met een gedeukt ego, maar een dapper en grensverleggend mensje. Hij worstelt met conflicten en heeft hierbij veel begrip, liefde en geborgenheid nodig zodat hij zich veilig voelt en onderdeel is van het gezin. Hij heeft weer verlatingsangst. Nu een slaaptraining doen is geen goed idee. De schade beperken, door met enige flexibiliteit vast te houden aan je ritme, is wel aan te raden.

Dreumesen op deze leeftijd gaan van twee naar één slaapje overdag. Ze slapen minder slaapjes, maar in dat ene slaapje slapen ze wel meer: ze consolideren hun slaap. 's Nachts zal je dreumes zo'n elf uur slapen en overdag kan hij langer wakker blijven: zo'n drie à vier uur. Het is goed om zowel het middagslaapje als de bedtijd op vaste tijden te zetten. Zo is het een gewoonte en zal je dreumes zich minder verzetten tegen de slaap. Heeft je dreumes moeite met de overgang naar één slaapje, dan vervroeg je het middagslaapje iets of je laat hem langzaam wennen door het ochtendslaapje steeds wat op te schuiven en in te korten. Kom je een beetje in de buurt, dan sla je het tweede slaapje over en is het ochtendslaapje de middagdut geworden. Verderop vind je wat voorbeelden van ritmes.

Een lekker ritme op deze leeftijd om aan vast te houden is het 5-5 Ritme. In de vorige fase tot achttien maanden zat je kleintje in een 2-3-4 Ritme. Nu hij een slaapje minder doet overdag, zal hij langer wakker zijn: vier tot vijf uur. De weg daar naartoe kan hobbelig zijn, waardoor je niet direct zo'n ritme hebt. Houd dan aan het 3-3-4 Ritme vast, waarbij je dreumes zijn ochtendslaapje dus een uurtje later doet dan hij gewend is. Zo went hij aan langer wakker zijn. In de namiddag mag hij even een half uurtje bijtanken met een powernap, indien nodig. Maar houdt dit slaapje zeer beperkt, zodat je dreumes op tijd naar bed gaat voor de nacht. Beweeg vanuit dit ritme langzaam naar het 5-5 Ritme door het ochtendslaapje steeds iets op te schuiven en uiteindelijk de powernap te laten vervallen.



Droomplan dreumes 18-21 maanden: Ritme in een oogopslag

1. Dreumes wordt wakker

(Duur: 3 of 4 uur)

Laat de dag beginnen, tenzij het erg vroeg is. Behandel het wakker worden dan nog als de nacht.

2. Dreumes doet middagslaapje

(Duur: 2 uur)

Als je dreumes nog moet wennen aan het doen van één slaapje, leg je hem drie uur na het wakker worden op bed. Is hij eraan gewend, dan mag hij vier uur wakker zijn. Volg het bedtijdrutueel en leg je dreumes op bed zodra hij slaapsignalen geeft of zijn normale bedtijd zich aandient.

3. Dreumes is klaar voor nieuwe ontdekkingen

(Duur: 3-4 uur)

Na zijn middagslaapje kan je dreumes de wereld weer gaan ontdekken.

4. Dreumes doet powernap als hij nog aan het wennen is

(Duur: half uurtje)

Als je dreumes nog went aan het doen van één slaapje, kan hij aan het einde van de middag wat moe zijn. Geef hem dan na 3 uur wakker te zijn geweest een powernap. Dreumesen die al zijn gewend later op de dag hun middagslaap te doen, worden later wakker en hebben geen powernap meer nodig.

5. Bedtijd voor dreumes

Dreumesen die één slaapje overdag doen gaan vijf uur nadat ze wakker zijn geworden naar bed voor de nacht. Voor dreumesen die nog een powernap doen is het vier uur na het wakker worden weer bedtijd.



Op een rij: Droomplan dreumes 18-21 maanden

Timing	• Geen goede fase om aan het slapen te werken.
Ontwikkeling	• Eigen-ik. • Zoekt conflicten op. • Last van verlatingsangst en onzekerheid. • Grotere behoefte aan geborgenheid. • Sociale onderhandeling.
Totale slaap	• 13-14 uur slaap per 24 uur.
Aantal slaapjes overdag	• Eén slaapje overdag. • Overgang naar één slaapje kan moeizaam gaan.
Wakkertijd	• 3-4 uur. • Je dreumes kan steeds langer wakker zijn (max. 4 uur).
Doorslapen?	• Fysiek mogelijk. • Nachtelijk waken kan vaker voorkomen door de ontwikkelingsprong.
Ritme?	• Gewoonte is net zo belangrijk als slaapradartjes. • Volg het 5-5 Ritme bij één slaapje overdag. • Volg het 3-3-4 Ritme bij de transitie van twee slaapjes naar één slaapje overdag.
Slaapboosters	• Maak de activiteiten voorspelbaar. • Leg je dreumes steeds op tijd weer in bed, uiterlijk na 4 uur wakker zijn. • Volg altijd een bedtijdroutine. • Laat je dreumes in een slaapzakje slapen. • Zorg voor goede slaapassociaties. • Geef geborgenheid en troost als slapen lastig gaat, wees wel consequent en bewaak de grenzen.



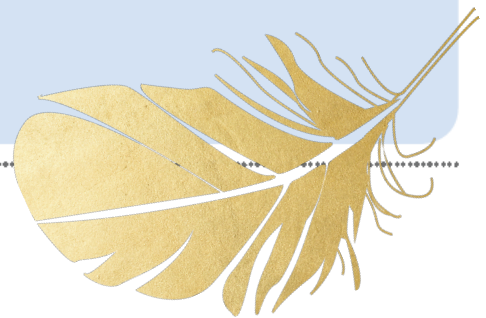
Droomplan dreumes 18-21 maanden: Voorbeeldritmes

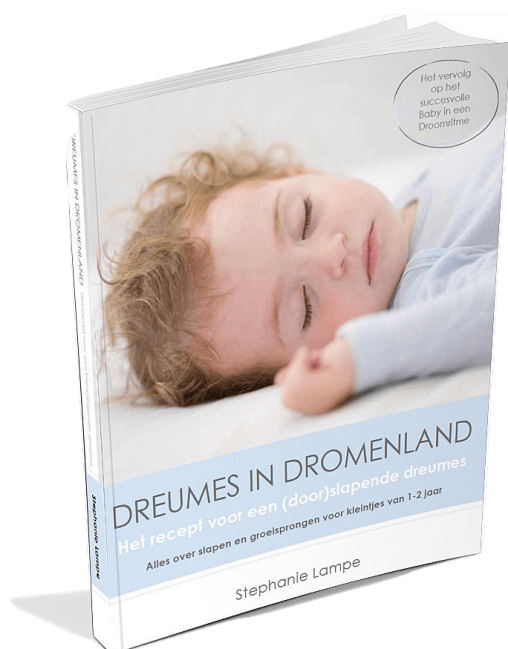
Voorbeeldritme dreumes 18 maanden met twee slaapjes: 3-3-4 Ritme

08.00 uur	Wakker
11.00 uur	Ochtendslaapje
13.00 uur	Wakker
16.00 uur	Powernap
16.30 uur	Wakker
20.30 uur	Bedtijd

Voorbeeldritme dreumes 21 maanden: 5-5 Ritme

08.00 uur	Wakker
13.00 uur	Middagslaapje
15.00 uur	Wakker
20.00 uur	Bedtijd





Deze informatie uit deze factsheet komt uit het boek *Dreumes in dromenland*

© **Stephanie | Slaapdeskundige 2009-2018**

Niets uit dit document mag worden verspreid of gedeeld zonder toestemming. Alle genoemde adviezen zijn zorgvuldig samengesteld, het uitvoeren ervan is echter je eigen aansprakelijkheid. Medisch advies wordt niet gegeven noch vervangen met dit document, bezoek altijd een arts als de onrust blijft.

