

factsheet



21-27 MAANDEN



Stephanie

X SLEEPEXPERT DREAMWHISPERER ♥ WRITER

21-27 MAANDEN



21-27 maanden: Groen licht

'Ik ben een dreumes, nee een peuter. Neeeee.'

Dit is een brugleeftijd, tussen dreumes en peuter in. Met nog het rustige van de dreumes, maar ook het recalcitrante (Nee!) van de peuter. In de vorige fase heb je al een voorproefje op de peuterpuberteit gekregen. Geen zorgen, er is nu een rustmoment zodat je je kunt opladen voor de terrible two's die gaan komen. Een ideaal moment dus om het slapen weer goed op de rit te krijgen. De vorige fase was turbulent, dus er kunnen makkelijk wat deuken in het ideale slaapritme zijn gekomen. Heb je de schade weten te beperken? Dan kun je alsnog aan de bak. De groeispurten die je dreumes in de vorige ontwikkelingsfase heeft gemaakt bijten hem namelijk nu in de billen. Veel dreumesen van deze leeftijd hebben daarom slaapissues.

Een ideaal moment?

Je dreumes zit nu in de fase van sociale stabilisatie. Je kleintje voelt zich weer rustiger en meer geborgen. Hij staat meer open voor veranderingen. Het vaarwater is relatief rustig. Relatief, omdat het tijdperk Peutereren aanstaande is. Maar op dit moment begrijpt je dreumes regels en uitleg goed en wil hij het ook graag. Hij wil namelijk anderen plezieren en zich aanpassen aan regels. Dat gaat natuurlijk perfect hand in hand met het bijsturen van slaapgewoonten. Bedenk wel dat je bijna-peuter nu meer kan, zoals uit bed klimmen. Je aanpak zul je dus iets moeten aanpassen.

Hoe het slaapklokje tikt...

Je dreumes is eraan gewend om één slaapje overdag te doen en om op vaste tijden naar bed te gaan. Op deze wijze slaapt hij dertien van de vierentwintig uur, waarvan hij elf uurtjes 's nachts slaapt. Hij kan langer wakker blijven: vier tot vijf uur. Dit betekent dat zijn middagslaapje nu echt naar de middag kan, bijvoorbeeld tussen 13.00-15.00 uur of 14.00-16.00 uur, afhankelijk van hoe laat hij de dag begint. Op deze leeftijd kan je kleintje last krijgen van nachtmerries.

De gebruiksaanwijzing: Het 5-5 Ritme

Regels en herhaling, dat is waar je dreumes nu van houdt. Ook wil hij niets liever dan jou plezieren. Dit komt goed uit. Je ritme geeft duidelijkheid en geborgenheid, je kleintje kan jou juist plezieren door lekker het slaapritme te volgen. Tegelijkertijd is er een nieuwe uitdaging omdat je dreumes meer kan. Fysiek, zoals weglopen of uit bed klimmen, verbaal (je roepen en excuses verzinnen) en emotioneel (overdrijven). Dat maakt het werken aan goed slapen minder makkelijk dan het aan het begin van het dreumestijdperk was. Maar het is nog steeds makkelijker dan dat het straks zal zijn, als je dreumes een peuter is geworden. Je grootste troef is dat je peuter je wil plezieren: geef hem de kans en strooi met complimenten.

Een lekker ritme op deze leeftijd om aan vast te houden is het 5-5 Ritme, wat betekent dat je kleintje steeds vijf uur wakker is. Niet alle dreumesen van eenentwintig maanden oud zijn hier direct aan toe, dat hangt van hun eigen tempo af. Sliep je kleintje op de leeftijd van achttien maanden nog twee slaapjes overdag, dan zal hij nu eerder een 3-3-4 Ritme hebben en iets later naar het 5-5 Ritme gaan. Dat maakt allemaal niets uit. Kijk gewoon goed naar je dreumes, waar hij aan toe is, wanneer hij moe is en pas je ritme hierop aan. Soms verschilt dit zelfs per dag. Na een dag bij opa en oma, op de crèche of na een speeldag kan je dreumes eerder moe zijn.

Gijs, 23 maanden

'Gijs is erg gevoelig voor drukte en alles wat er om hem heen gebeurt. Als we samen een lekker rustig dagje thuis hebben, is hij monter en blij. Hij eet en slaapt dan hartstikke goed. Maar op een crèchedag is het allemaal moeizaam. Hij slaapt daar niet goed: kort en weinig. Als ik hem ophaal, is hij mopperig en hongerig. Zodra het eenmaal bedtijd is, wil hij mij echt langer bij zich houden en gaat het slapen niet meer vanzelf. Gelukkig pakt hij dit op de 'thuisblijfdagen' gewoon weer goed op, dus ik maak me geen zorgen. Wel zou ik het fijn vinden als hij op de crèche ook zijn draai zou kunnen vinden.'



Op een rij: Droomplan dreumes 21-27 maanden

Timing	• Een goede fase om aan het slapen te werken.
Ontwikkeling	• Sociale stabilisatie. • Rustig, open voor verandering. • Dol op regels en herhaling. • Wil heel graag plezieren.
Totale slaap	• 13 uur slaap per 24 uur.
Aantal slaapjes overdag	• Eén slaapje overdag.
Wakkertijd	• 4-5 uur. • Je dreumes kan steeds langer wakker zijn (max. 5 uur).
Doorslapen?	• Fysiek mogelijk.
Ritme?	• Gewoonte is net zo belangrijk als slaapradartjes. • Volg het 5-5 Ritme bij één slaapje overdag.
Slaapboosters	• Maak de activiteiten voorspelbaar. • Leg je dreumes steeds op tijd weer in bed, uiterlijk na 5 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 21-27 maanden: Ritme in een oogopslag

1. Dreumes wordt wakker

(Duur: 4 of 5 uur)

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

2. Dreumes doet middagslaapje

(Duur: 2 uur)

Je dreumes slaapt op een vaste tijd zijn middagslaapje. Meestal om 13.00 of 14.00 uur (afhankelijk van hoe vroeg de dag begint). Hij doet zijn slaapje na vier of vijf uur wakker te zijn geweest. Volg het bedtijdritueel en leg je dreumes op bed zodra hij slaapsignalen geeft of zijn normale bedtijd zich aandient.

3. Dreumes is klaar voor nieuwe ontdekkingen

(Duur: 5 uur)

Na zijn middagslaapje kan je dreumes de wereld weer gaan ontdekken. Hij is maar liefst vijf uur wakker, dus dit is ook een fijn moment om de deur uit te gaan.

4. Bedtijd voor dreumes

Vijf uur na het wakker worden is het weer tijd om in bed te liggen.

Voordat het zover is, ben je begonnen met het uitgebreide bedtijdritueel. Dit begint al na het eten en duurt minimaal een half uur, zodat je dreumes lekker tot rust kan komen.



Droomplan dreumes 21-27 maanden: Voorbeeldritme

Voorbeeldritme dreumes 21 maanden: 5-5 Ritme

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

18 - 21 maanden: Rood licht

Je dreumes is in deze fase erg kwetsbaar. De verlatingsangst is terug van weggeweest. Zijn wereldje staat op zijn kop en geborgenheid is belangrijk om in deze onzekere tijden een veilig gevoel te krijgen. Werken aan slaap of het introduceren van nieuwe dingen is in deze fase geen goed idee.

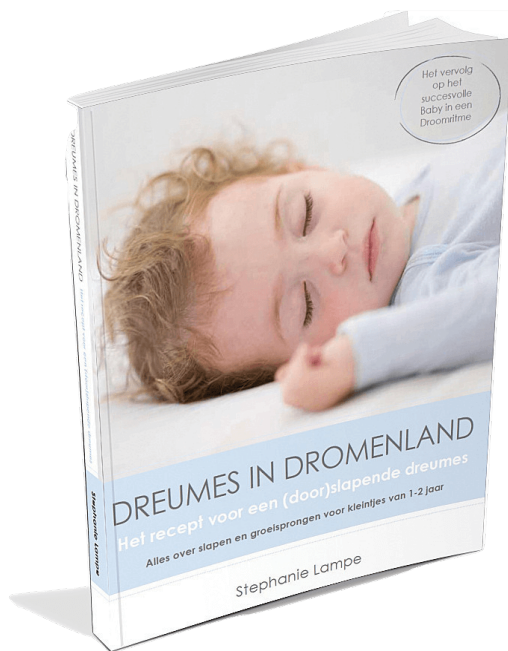
- Timing: geen goede fase om aan het slapen te werken.
- Ontwikkeling: zoekt conflicten op, eigen-ik, last van verlatingsangst, grote behoefte aan geborgenheid, sociale onderhandeling.
- Totale slaap: 13-14 uur slaap per 24 uur. Eén slaapje overdag.
- Wakkertijd: 3-4 uur.
- Ritme: gewoonte is net zo belangrijk als slaapradartjes. Volg het 5-5 Ritme bij één slaapje overdag, waarbij je dreumes steeds vijf uren wakker is na zijn slaapje. Volg het 3-3-4 Ritme bij de transitie van twee slaapjes naar één slaapje overdag. Hierbij is je dreumes respectievelijk drie, drie en vier uren wakker na zijn slaapje.

21 - 27 maanden: Groen licht

Je dreumes is sociaal stabiel. Hij voelt zich rustiger en meer geborgen. Hij staat meer open voor veranderingen. Hij houdt van regels en wil anderen graag plezieren. Een goed moment om aan slapen te werken.

- Timing: een goede fase om aan het slapen te werken.
- Ontwikkeling: sociale stabilisatie, dol op regels, wil graag plezieren.
- Totale slaap: 13 uur slaap per 24 uur. Eén slaapje overdag.
- Wakkertijd: 4-5 uur.
- Ritme: gewoonte is net zo belangrijk als slaapradartjes. Volg het 5-5 Ritme bij één slaapje overdag, je dreumes is dus steeds vijf uren wakker.





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.

