Slaapbeleid Okidoki Kinderopvang pedagogische werkwijze

Inleiding

Goed slapen is heel belangrijk voor jonge kinderen. Het draagt bij aan hun veiligheid, gezondheid, welbevinden en ontwikkeling. In dit slaapbeleid beschrijven wij hoe wij kinderen bij Okidoki begeleiden bij het naar bed gaan en het slapen.

Deze werkwijze gaat uit van een sensitief-responsieve benadering en is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten. Deze werkwijze is helpend om veilige en gezonde slaaproutines bij de kinderen op te bouwen en is ook door ouders in de thuissituatie goed toe te passen.

Wij dragen deze werkwijze vroegtijdig en actief uit naar ouders en stemmen onze werkwijze tijdens het intakegesprek met de ouders af. De behoeften van het kind en de haalbaarheid van de begeleiding in de groep zijn daarbij leidend. Op deze manier bieden we kinderen vanaf de start in de opvang een herkenbare en vertrouwde slaaproutine, wat zorgt voor veiligheid, rust en een betere slaapkwaliteit.

Inhoud

Slaapbeleid Okidoki Kinderopvang pedagogische werkwijze....1
Inleiding....1
Praktische werkwijze....2
Fase 1: voorbereiding (een half uur voor het slapen)....2
Fase 2: slaapritueel (een kwartier voor het slapen)....2
Fase 3: neerleggen in bed....2
Fase 4: troosten....4
Fase 5: controles tijdens slaap....6
Fase 6: wakker worden....6
Uitgangspunten....6

Proceseigenaar : Pedagoog
Autorisatie : 20-10-2026 tot 20-03-2027

Praktische werkwijze

Fase 1: voorbereiding (een half uur voor het slapen)

- Rustige activiteiten, prikkels afbouwen, meer verbinding/contact. Bijvoorbeeld: muziek luisteren, boekjes bekijken, puzzelen, samen zitten;
- Geen schermen of felle lichten;
- Prikkelreductie (ook betreft geluid);
- Bij voorkeur geen flesvoeding vlak voor slaap. Indien een flesvoeding voor het slapen valt, dan wordt het kind na het voeden even rechtop gehouden. Het is niet de bedoeling om op een voeding in slaap te vallen. Als het kind heel slaperig wordt, dan wordt de voeding gestaakt en het kindje klaargemaakt om te gaan slapen;
- De medewerker observeert de slaapsignalen, noteert de tijd en zorgt voor een rustige overgang.

Fase 2: slaapritueel (een kwartier voor het slapen)

- Het slaapritueel kent een vaste volgorde van activiteiten en wordt in de wenfase, voor zover mogelijk, steeds door dezelfde medewerker op eenzelfde wijze uitgevoerd. Dit ritueel is gelijk (maar mag iets korter zijn) aan het slaapritueel thuis. Dit stelt de slaapgewoonte in, geeft duidelijkheid en veiligheid en bevordert gezonde slaap. Bijvoorbeeld:
- Luier verschonen (indien nodig);
- Slaapzak aantrekken;
- Kind vasthouden, rustig maken, masseren en/of knuffelen;
- Slaapliedje en/of een rustig verhaal;
- Maak afhankelijk van de behoefte van de baby een keuze waar het kind te slapen wordt gelegd: in een hangwieg (optie voor de jongste baby's) of Alma ledikant in het lokaal, in de slaapkamer of in een buitenbed. Buiten is een fijne en gezonde slaapplek voor kinderen.
- Neerleggen in bed;
- Een speentje geven als het kind dit gewend is;
- Het slaapritueel wordt zoveel mogelijk in de slaapkamer, of rustige plek, uitgevoerd. Dit versterkt de associatie met slaap en bevordert een soepele overgang.

Fase 3: neerleggen in bed

Stap 1: voorbereiding bed (zie ook ons beleid: Veilig slapen)

- Controleer kamertemperatuur;
- Bed is leeg (geen kussens, nestjes, grote knuffels);
- (passende) slaapzak aangetrokken;
- Klein knuffeldoekje mag mee (indien thuis ook gebruikt)
- De slaapkamer mag (licht) verduisterd zijn, zodat het kind wel rust ervaart, maar er wel een verschil is met de nacht (dag-/nachtritme).

Stap 2: Slaperig maar wakker neerleggen

- Kind slaperig - maar niet slapend - neerleggen in bed. Slaperigheid is te herkennen aan:
  - 'Zware ogen', ogen gaan dicht en open met steeds langere pauzes;
  - Gapen;
  - In ogen wrijven;
  - Aan oren zitten;
  - Staren of hoofd wegdraaien;
  - Rode huid om wenkbrauwen heen;
  - Tragere bewegingen;
  - Kind reageert nog op stem;
  - Kind is 'rozig';
  - Kind ligt op de rug;
  - Handen op de buik of langs het lichaam.

Stap 3: Rustige interactie en/of troost

- Laat het kind met een veilige slaapknuffel of slaapdoekje met de geur van thuis slapen.
- Geef het kind een speentje als het dit gewend is.
- Wij gebruiken om pedagogische en veiligheidsredenen bij Okidoki geen Rockit of White Noise bij het inslapen. Als een baby dit van huis uit gewend is, dan wordt samen met de ouders besproken om dit verantwoord af te bouwen.
- **Gedurende de wenperiode:** Wanneer een baby nog moet leren om zelfstandig in het eigen bed in slaap te vallen en/of nog moet wennen aan het slapen op de opvang, blijft een pedagogisch professional bij het kind totdat het in slaap is gevallen. Indien nodig wordt deze begeleiding ook na de wenperiode voortgezet. De pedagogisch professional biedt nabijheid en geruststelling, bijvoorbeeld door naast het bed te zitten of een hand op het lichaam van het kind te leggen. Er wordt zo min mogelijk gesproken om overprikkeling te voorkomen. Interactie wordt echter niet genegeerd: de medewerker reageert sensitief op de signalen van het kind. Oogcontact wordt zoveel mogelijk beperkt, omdat dit de baby weer alert kan maken.
- **Na de wenperiode:** Wanneer de baby heeft geleerd om zelfstandig in het eigen bed in slaap te vallen en gewend is aan het slapen op de dagopvang, kan de begeleiding geleidelijk worden afgebouwd. Begin met het verminderen van de interactie, bijvoorbeeld door alleen naast het bed te zitten zonder een hand op het lichaam te leggen. Zodra het kind met alleen de aanwezigheid van de pedagogisch professional goed in slaap valt, kan ook de fysieke nabijheid stapsgewijs worden verminderd: eerst naast het bed, vervolgens iets verder weg en uiteindelijk bij de deur. Wanneer het kind onrustig wordt, biedt de pedagogisch professional troost en geruststelling. Blijft de onrust aanhouden, dan wordt de begeleiding weer geïntensiveerd door opnieuw naast het kind plaats te nemen. Dit is een signaal dat de afbouw te snel is verlopen.
- Het afbouwen mag en kan weken in beslag nemen, kleine stappen, en werkt het beste als ouders dit ook thuis doen. Het is dus belangrijk om hierover met de ouders af te stemmen en hun medewerking te vragen in het belang van een gezonde slaaproutine voor het kind. Grote veranderingen als deze worden idealiter in een gunstige leeftijdsfase geïntroduceerd, dus wanneer er geen grote ontwikkelsprongen of -mijlpalen zijn.

Fase 4: troosten

- **Direct huilen bij neerleggen:**
  - Controleer de timing van de slaap (wakkertijd), vaak is er onrust door een verkeerde timing.
  - Controleer de gebruikelijke ongemakken (schone luier, voeding e.a.).
  - Controleer of kind rustig wordt bij strelen, kalmerende geluiden (zoals zachtjes 'ssh' zeggen, neuriën o.i.d.), je kalmerende aanwezigheid.
  - Als er niets speelt en het huilen blijft:

- **Troosten terwijl het kind in bed ligt, de pedagogisch professional staat naast het bed:**
  - **Methode 1:**
    - Zachte 'sush' geluiden ('ssh' zeggen);
    - Tegelijkertijd met de hand zachte druk uitoefenen op borst of buik, ofwel gelijkmatig kloppen volgens het ritme van een hartslag;
    - Doorgaan tot kind kalm is of slaapt.
  - **Methode 2:**
    - Zachtjes het bed schommelen (in geval van een hangwiegje in het lokaal) of zachtjes de baby heen-en-weer bewegen);
    - Beweeg zachtjes naar het ritme van een hartslag
    - Zachte 'sush' geluiden ('ssh' zeggen)
    - Doorgaan tot het kind kalm is of slaapt.
  - **N.B.:** Kies in overleg met de ouders voor 1 methode en probeer dit minimaal een week, voordat je een nieuwe methode kiest. Hanteer dezelfde methode thuis en in de opvang. Het kind heeft dan tijd om eraan te wennen.

- **Troosten met oppakken en neerleggen, (alleen) als bovenstaande methode niet helpt:**
  - Kind oppakken en stevig vasthouden (buik tegen buik);
  - Zachtjes wiegen (niet schudden of ruw wiegen!);
  - 'Sush' geluiden.
  - Zodra rustig: weer wakker neerleggen, laatste stukje van het bedritueel herhalen en troosten via methode 1, 2 of 3.

- **Inslaapmethode voor oudere kinderen (oudere baby's, dreumes-, peuterleeftijd) die gewend zijn aan (slapen in een bedje in) de opvang:**
  Let op: deze methode kun je alleen toepassen als je er zeker van bent dat het kind zich emotioneel veilig voelt!
  - het kind wakker in bed leggen, op de gebruikelijke manier toedekken en liefdevol vertellen dat het nu tijd is om te gaan slapen;
  - rustig de slaapkamer verlaten. Als het kind huilt kom je na ca. 2 minuten terug. Je checkt of alles goed is en troost het kind. Je herhaalt het laatste stukje van het bedritueel en verlaat dan weer rustig de kamer;
  - Dit herhaal je zolang het kind huilt/ tot het kind slaapt.

➢ **Huilen na even op bed te hebben gelegen:**

- Gemiddeld mag het tot 20 minuten duren om in slaap te vallen, dit is normaal;
- Zolang een kind heeft ervaren dat het veilig is en er iemand komt indien nodig, zal er niets aan de hand zijn;
- Bij een verkeerde timing van de slaap, het ontbreken van een consistent slaapritueel of bij ongemak, vraagt een kind hulp. Controleer al deze punten en biedt de hulp: troosten en slaperig maken (zie hierboven) en als de slaap niet wordt gevat, niet afdwingen;
- Wakkertijd inkorten bij volgende slaap om oververmoeidheid te voorkomen.

➢ **Huilen/waken na even te hebben geslapen:**

- Controleer of het kind echt wakker is of tijdens slaap de geluiden maakt, wacht eventueel een paar seconden aangezien kinderen soms juist wakker worden doordat er gecontroleerd wordt;
- Als het kind daadwerkelijk wakker is geworden, maar rustig is: wacht kort en kijk of het kind zelf weer gaat slapen;
- Als het kind geen aanstalten maakt om weer te gaan slapen (bijvoorbeeld door druk te gaan babbelen, bewegen, etc.), direct naar kind toegaan:
- Is er heel kort geslapen (een half uur of minder), dan is er geen echte rust geweest maar is de slaapdrang wel verminderd. Dit betekent dat slapen lastiger gaat en meer responsieve hulp nodig is. Gebruik de troostopties hierboven;
- Een slaapje van een baby is idealiter minimaal 45 minuten of een veelvoud hiervan (maar niet langer dan drie uren).
- Bij slaapjes van 45 minuten of korter kijkt de pedagogisch professional eerder dan de maximale wakkertijd naar slaapsignalen, bij twijfel wordt het kind tot een kwartier eerder naar bed gebracht om oververmoeidheid te voorkomen. Dit effect loopt op bij meerdere korte slaapjes, in dat geval wordt meer rust en ondersteuning geboden binnen het slaapritueel en wordt het kind slaperig in plaats van wakker neergelegd.
- Is er een slaapcyclus geslapen (baby: 45 minuten, dreumes: 50 minuten, peuter: 55+ minuten), dan is er voldoende (maar geen overvloedige) rust en herstel geweest. Haal het kind uit bed, wees alert op slaapsignalen die eerder kunnen komen en kort de wakkertijd zo nodig lichtjes in;
- Als een baby vaak/altijd maar 1 slaapcyclus heeft; dan, voordat het helemaal ontwaakt is: direct het laatste stukje van het slaapritueel herhalen (bv. speentje in de mond); de baby leert dan misschien om er nog een cyclus aan toe te voegen, als dit bij de slaapbehoefte past;
- Is er meer dan een slaapcyclus geslapen, dan kan het kind direct uit bed worden gehaald en hoeft er verder niets te gebeuren.
- **Let op:** wakker worden is een biologisch proces gestuurd door onder meer licht en voeding. Evengoed kan een kind vroegtijdig wakker worden door ongemakken (volle luier, harde geluiden, warm of koud hebben, pijn, honger, e.a.). Als een kind structureel kort(er) slaapt t.o.v. de slaapbehoefte, bespreek dit dan met de ouders en zoek samen naar een oplossing. Dit slaapbeleid kan hiervoor de handvatten bieden.

- **Huilen, langer dan vijf minuten, aanhoudend ondanks troosten**
  - Controleer de basisbehoeften (honger, slapen, voeding, troost, nabijheid) en het slaapritme van de dag. Oververmoeidheid kan ontstaan na een kort slaapje, bij slapen op een verkeerde timing van de slaap of simpelweg bij een drukke dag;
  - Huilen is communiceren, het kind heeft in dat geval een veilige haven nodig. Onderbreek in dat geval de slaappoging en biedt troost (zie hierboven). Neem het kind mee, blijf in een rustige omgeving, breng rust.
  - Als er nog niet is geslapen kan een nieuwe poging worden geprobeerd nadat er rust is, probeer dit niet te snel (een kwartier wachten). Herhaal het slaapritueel, blijf bij het kind.
  - De intensiteit van het huilen geeft de boodschap. Jammeren kan ook ontladen zijn, biedt in dat geval responsieve aanwezigheid en gebruik een van de troostopties.
  - Kort de wakkertijd in bij het volgende slaapje. Gaat deze wel goed? Dan is er niets aan de hand. Herhaalt de situatie zich? Noteer in dagrapportage, bespreek met team en ouders en onderzoek of ritme en aanpak nog bij het kind aansluiten.

Fase 5: controles tijdens slaap

In document Veilig slapen staat hoe wij zorgen voor toezicht op de slapende kinderen. Deze is terug te vinden in de ouderapp.
Ik-> Locatie-> Beleidsdocumenten-> Algemeen beleid.

Fase 6: wakker worden

- Kind wordt zelf wakker:
  - Als er goed is geslapen: direct (en actief/vrolijk) uit bed halen;
  - Als er kort is geslapen: zie vierde fase adviezen: probeer slaap te verlengen;
  - Als uit bed en de vorige voeding is al even geleden: direct voeden. Daarna: spel, rust en verbinding en weer voorbereiden op het volgende slaapje, conform de wakkertijden.

Uitgangspunten

Wij werken in ons slaapbeleid met de volgende uitgangspunten:

- **Natuurlijk en persoonlijk ritme:**
  - we volgen het waak-/slaapritme van het kind. Uitgangspunt is de slaapbehoefte van het kind;
  - De slaapsignalen en gedrag van het kind bepalen de timing van slaap;
  - We houden rekening met de slaapcyclus horend bij de leeftijd: Baby's tot een jaar: slaapcyclus ca. 45 minuten. Vanaf de dreumesleeftijd hebben kinderen een slaapcyclus van 50 minuten en kennen een andere slaappatroon;
  - Voorspelbaar dagritme van voeden -> spelen -> knuffelen -> slaapritueel -> slapen;
  - Herhaling en herkenning ondersteunen het zich ontwikkelende slaapsysteem.

- ✓ **Brede benadering:**
  - Er zijn bij het kind vier dimensies die slaap beïnvloeden. In onze werkwijze rond het slapen houden we hiermee rekening. Dit zijn:
    - Fysiek: voeding, gezondheid, ontwikkeling, fysiek ongemak;
    - Mentaal-emotioneel: hechtingsrelatie, regulatie, veiligheid;
    - Slaap: slaapsysteem, slaapgewoonte, timing van de slaap en slaapsignalen;
    - Invloeden: omgeving, overgang, stress, thuissituatie.
- ✓ **Sensitief-responsief:**
  - We troosten en blijven nabij als een kind ons nodig heeft, we laten kinderen niet alleen huilen en dwingen het slapen niet af (Geen slaaptraining of dwang);
  - Medewerkers leren ieder kind kennen en kijken naar diens (slaap)signalen en ontwikkeling;
  - Slaap is gestuurd op het herkennen van slaapsignalen (gapen, wegkijken, etc.);
  - Geborgenheid en veiligheid als basis; als een kind onrustig of verdrietig is bij het slapengaan of bij het wakker worden, dan gaat een medewerker naar het kind toe om te troosten. We zorgen voor ondersteuning en troosten sensitief-responsief;
  - We bouwen slaapvaardigheden op door kindgericht te begeleiden: slaapsignalen bepalen de slaaptijd in combinatie met de verwachte wakkertijd en het gezonde verstand. Voorspelbaarheid in activiteiten en interacties maken de slaapgewoonte;
- ✓ **Respect voor de autonomie:**
  - Het is goed voor de slaapkwaliteit als een kind zelf in een (eigen) bed in slaap valt. We begeleiden de kinderen op een sensitief responsieve manier met het leren zelfstandig in bed in slaap te vallen. Hierbij sluiten we aan bij hun behoeften en ontwikkeling.
- ✓ **Geleidelijke aanpak:**
  - Kleine stappen, rekening houdend met de ontwikkeling van het kind;
  - Slaperig maar wakker neerleggen, waarbij een kind dat moeite heeft met slapen eerst ook slaperig kan worden weggelegd. De medewerker blijft erbij tot het kind slaapt. Dit wordt na de wenfase geleidelijk afgebouwd;
  - Rekening houdend met het persoonlijke slaapritme van de baby wordt het slaapritme geleidelijk ingepast in het dagritme dat binnen Okidoki gangbaar is. De overgang naar 2 slaapmomenten op de dag is daarvoor vaak een geschikte periode.
- ✓ **Overleg met ouders:**
  - Er is bij het brengen en halen uitwisseling over de signalen bij het slaapgedrag van het kind en het ritme wat die dag is aangehouden.
  - Vanuit hun deskundigheid en de waarnemingen in de groep gaan de pedagogisch professionals met de ouders in gesprek over een passend slaap-/waakritme.
  - De pedagogisch professionals houden schriftelijk bij wanneer het kind slaapt.