

Slaapkenners is dit eens: Kinders hoort vroeg in die bed. Maar hoe vroeg is vroeg genoeg en hoe belangrik is dit regtig?

LIGTE

af

DEUR CHARLENE LACKAY



BRONNE: Pantley, Elizabeth (2005). The No-Cry-Sleep Solution for Toddlers and Pre-Schoolers. Better Beginning, Inc., Richardson, Ann (2005). Koester jou Kleuter. Mezz Press., Christina Brand, LEAP Mums and Kids, info@leapmumsandkids.co.za., Petro Thamm, slaapkonsultant, petro@goodnightbaby.co.za

As jy wil maak soos die bekende Amerikaanse slaapkenner Elizabeth Pantley sê, moet jy jou tweejarige verkieslik tussen 18.30 en 19.30 in die bed kry en dan moet hy minstens 11 uur lank slaap om emosioneel, fisiek en verstandelik optimaal te ontwikkel. “Slaap beïnvloed letterlik elke wakker minuut van jou kinders se lewe en hul vermoë om van hul veters vas te maak tot die ABC op te sê,” sê Elizabeth.

Die slaapydstryd wat saans in huishoudings uitbreek kan egter die edelste voornemens floutrap en jou laat wonder of dit regtig soveel saak maak hoeveel slaapure voor middernag plaasvind. Slaap is mos slaap, of hoe?

Die kort antwoord is “nee”, om praktiese en fisiologiese redes. Ons diepste, langste kernslaap vind plaas in die eerste vier tot ses uur nadat ons gaan slaap het. Vir jong kinders en peuters behoort dié tyd ideaal in die eerste helfte van die nag te val omdat daar nie genoeg ure

in die nag is vir jou peuter om eers teen 22:00 in die bed te kom, 11 tot 12 uur te slaap en dan teen 7:00 gereed te wees vir speelskool nie, sê Petro Thamm, ’n Sleep Sense-slaapkonsultant van Kaapstad.

Dié kernslaapperiode word reeds by babas gevestig en is so belangrik dat kenners soos suster Ann Richardson, bekende vroedvrou en skrywer, aanbeveel dat ouers babas glad nie met voedings steur wanneer hulle deur die eerste helfte van die nag wil begin slaap nie.

Volgens navorsing by die kinderslaaplaboratorium aan die Tel Aviv-universiteit in Israel moet tweejariges so veel moontlik van die aanbevole aantal slaapure inkry, want net een uur minder slaap kan tot verswakte breinaktiwiteit en vroeg-aandmoegheid die volgende aand lei.

Die jongste navorsing wys ook dat talle gedragsprobleme soos aggressiwiteit

en hiperaktiwiteit eerder deur chronies onvoldoende slaap as blote stoutigheid veroorsaak word.

Dis ook nie so maklik vir kinders om slaap in te haal nie, sê Petro. “Dink so daaraan. Kinders dra ’n tassie (al die prikkels en leerervarings wat hulle daaglik inneem) op hul rug. Elke slaapuur wat hulle in ’n siklus van 24 uur verloor, beteken nog ’n ekstra baksteen in die tassie wat vir die volgende 24 uur daar bly,” sê sy.

Jy moet jou peuter dus vroeg genoeg in die bed kry dat hy ál die slaap wat hy nodig het, kan inpas.

Tot op twee jaar behoort ’n peuter nagslaap van tussen 11 en 12 uur in te kry, met een tot twee dagslapies van gesamentlik twee tot drie uur lank.

Van twee tot drie jaar oud behoort een dagslapie van tussen een en twee uur en ’n nagslaap van tussen 11 en 11½ uur genoeg te wees.

Die beste plan bly egter om jou kind fyn dop te hou, sê Elizabeth. As hy teen 18:00 reeds knorrig en klaerig is, of sy dagslapie te laat die middag inpas en dan somer lyk of hy wil deurslaap, is hy dalk vroeër gereed vir inkruip as wat jou beplande slaaproetine voorskryf en moet jy van voor af beplan.

“

KINDERS WAT TE LAAT GAAN SLAAP, SE SLAAPSIKLUS WORD DEURMEKAARGEKRAP.

”

As ’n kind herhaaldelik eers teen 22:00 in die bed kom, kan die vrystelling van melatonien geherprogrammeer word en geleidelik later en later plaasvind. Dit kan die slaapsiklus omkrap sodat jou kind bedags buitengewoon lomerig is.

Die ideaal is dus om jou kind se slaapydroetine te laat ooreenstem met wanneer hy self moeg word, maar voor hy sy ogies begin vryf – dan is dit te laat – sodat hy rustig aan die slaap in sy bed kan wees teen die tyd dat die liggaam se natuurlike slaapmiddel in sy bloedstroom vrygestel word.

Interne horlosie en die naghormoon

Ons is fisiologies aanmeekagesit om saans wanneer dit donker word, die slaaphormoon melatonien vry te stel. Dit gebeur gewoonlik teen omtrent 21:00 en laat jou bed dan na ’n baie lekker plek lyk.

Bedags hou die stimulant kortisol ons wakker en gefokus.

Dié slaap-wakker-toestand en hormoonvrystelling word gereguleer deur die liggaam se interne biologiese horlosie. Elke dag gebruik die liggaam lig en donker as leidrade uit die omgewing om die horlosie aan die binnekant weer oor te stel.

Wanneer jy byvoorbeeld aan daglig blootgestel word, kry die hipotalamus (die deel van die brein wat die vrystelling van sommige hormone help reguleer) ’n boodskap van die oog dat dit lig is. Dit sorg dat die liggaamstemperatuur begin styg, die hormoon kortisol vrygestel word en die hormoon melatonien onderdruk word.

’n Kind wat laat in die bed kom, sal dus in elk geval moeilik daglig kan ignoreer, wat nog te sê die oggendgeraas.

Saans skakel donkerte die pineale klier in die brein aan sodat dit melatonien vervaardig. Die melatonienvlak bly dan sowat 12 uur lank hoog, tot daglig weer die hipotalamus daaraan herinner dat hy dié kraantjie moet toedraai. Meer van die slaaphormoon word gewoonlik in kinders se bloed vrygestel as in volwassenes s’n.

Melatonien werk op sy beste in die donker. Sels al word die pineale klier “aangeskakel”, kan die vrystelling van melatonien steeds deur lig onderdruk word. Dis waarom slaapkenners soveel klem lê op slaaphigiëne, oftewel geen lig en geen geraas nie.

“Ék sê ook geen elektroniese speletjies (of selfone onder die kometers vir ouer kinders), geen TV veral in die laaste drie uur voor slaapyd nie en vir kinders jonger as twee, somer glad geen TV hoegenaamd nie,” sê Ann Richardson.

Pigeon

Jou bors melk is kosbaar...

maar daar is tye wanneer jy 'n bietjie hulp benodig...



Pigeon's Peristaltic PLUS™ Verpleging Stelsel is die antwoord op kombinasie voeding... wat dit moontlik maak om langer te borsvoed selfs wanneer jy nie daar is nie.



PIGEON se PERISTALTIC PLUS™ REEKS...
Lithinding gebaseer op Gevorderde Navarsing

Beskikbaar in vier speentipes wat reageer op babas se natuurlike mondontwikkeling van geboorte deur tot spening

TOEGEWYD AAN DIE VOORDELE VAN BORSMELK AS 'N MAATSKAPPY WAT BORSVOEDING ONDERSTEUN

www.pigeon.com www.sp-africa.com



BESKIKBAAR BY BABAWINKELS, DIS-CHEM,
JOU PLAASLIKE APTEEK OF KLEINHANDELAARS

Selian Agencies c.c., Protec Park, Oranje River Drive,
Terenure Ext 42 Tel: 011 393 1325 epos: info@sp-africa.com

PIGEON

jou PEUTER

“

SEKERE KOSSE WAKKER PRODUKSIE VAN DIE SLAAPHORMOON AAN.

”

Vreedsaam bed toe

Slaaptyd is in jou peuter se wêreld 'n grens soos enige ander wat, hoe ouer en slimmer hulle word, baie kreatief getoets gaan word. Huilende protes gaan vervang word met skynbaar skadelose versoeke vir nog een storie, draaitjie in die badkamer, soentjie of drukkie, assebliefog Mamma. Hier is twee wenke om die witvlag gehys te hou.

1. Slaapplan

Stel 'n slaapplan op op grond van die hoeveelheid aanbevole slaapure (dag- en nagslapies), jul slaaptydroetine en opstaantyd. As jou kind 7:00 gereed moet wees om skool toe te gaan, kan jy dit as beginpunt gebruik en terugwerk na die vorige aand.

En vir die slimbekkie? “Maak jou slaaptydroetine lank genoeg om alles waaraan jou kind moontlik kan dink in te sluit, of sit 'n kookwekker langs sy bed. Sê vir hom sodra die wekker afgaan, begin jul roetine. Dit sal hom help om die oorgang van die dag se bedrywigheide na slaaptyd te maak,” sê Petro.

Hou by 'n vaste slaap- en opstaantyd sodat jou kind nie vlugvoos raak nie. Elizabeth Pantley verduidelik dit so: Jy slaap lekker laat oor die naweek, voel Maandagoggend goor as die wekker lui, kan die lewe half in die oë kyk teen Woensdag en kom Vrydag op dreef, net om teen Saterdag in dieselfde siklus terug te val. Basies gee jy jouself elke naweek 'n dosis vlugvoosheid. Natuurlik moet jy nie jou kinders uit die bed jaag as daar niks dringends op die program is nie, maar bly so na moontlik aan jul roetine om hulle uit dié negatiewe siklus te hou.

2. Slaapkos

Die beste resep vir 'n vaak kleinding is 'n kombinasie van die aminosuur triptofaan (kom voor in melk, kaas, jogurt, vis, eiers, donkergroen groente), vitamien B₆ (piesangs, sesam- en sonneblomsade) en kalmerende koolhidrate (kos met 'n lae tot medium GI soos heelgrane en ontbytgrane), sê die Pretoriase dieetkundige Chrisna Barnard van Leap Moms & Kidz. Vitamien B₆ verander triptofaan na serotonien en dan na melatonien. Koolhidrate is weer nodig om melatonien na die brein te vervoer, sê sy.

Vermy kos met baie suiker (selfs vrugtesap), vet, verfynde koolhidrate, kafeïen en kunsmatige versoeters omdat dit die omskakeling van triptofaan na melatonien kan onderdruk.

Maak etenstyd minstens twee en 'n half uur vroeër as slaaptyd omdat 'n te vol magie sooi-brand kan veroorsaak. Jy kan eerder 'n klein melatonienmakertjie soos grondboontjiebotter (sonder suiker en sout) of 'n stukkie kaas op 'n heelgraanbrosbroodjie sowat 'n halfuur voor slaaptyd aanbied, stel Chrisna voor.

As jou geduld jou desondanks in die steek laat, probeer onthou dat jou kind nog nie die kapasiteit het om te verstaan hoekom slaap so 'n prioriteit is nie.

Vir jou peuter gaan dit altyd lyk asof hy al die avonture buite sy bedjie gaan misloop wanneer hy slaap. Hy het jou nodig om sy sterk, liefdevolle, ferm gids te wees en die ligte af te skakel. ●