

Nachtwacht 11.04..2009

Reëel over nachtelijk ouderschap

Na de losse opvoedingsstijl van de jaren zeventig ging men het uit angst voor ontsporende kinderen radicaal anders doen. Een autoritaire opvoedstijl raakte daardoor weer helemaal in de mode. Veel mensen zijn nog altijd bang dat hun kinderen verwend raken door de aandacht die je ze geeft en al van heel jonge baby's wordt verwacht dat ze doorslapen. Deze meningen laten vaak weinig ruimte voor informatie over de behoeften van kinderen aan troost, warmte, lichamelijke nabijheid en voeding tijdens de nachtelijke uren.

Doorslapen

Veel mensen beschouwen de nachtelijke behoeften van jonge kinderen als lastig of zelfs als teken van een gedragsprobleem of -stoornis. Ze zien het laten 'doorslapen' van hun kindje als een belangrijk deel van het ouderschap en zijn teleurgesteld in zichzelf of hun kindje als dit niet binnen een paar maanden lukt. Er zijn wel slaapkopjes die op jonge leeftijd de klok rond slapen. Vele kinderen hebben behoefte aan een of meer melkvoedingen, troost en nabijheid van de ouders. Als ouder hoef je je dus niet schuldig of bezorgd te voelen als jouw kindje niet doorslaapt. Blijkbaar past het doorslapen niet bij jouw kindje op dit punt in zijn ontwikkeling.

Nachtelijk ouderschap

In het algemeen hebben kinderen lange tijd 's nachts behoefte aan troost, zorg, aandacht, borstvoeding en de nabijheid van anderen. Je bent dus niet alleen overdag, maar ook 's nachts ouder. Mocht je ervan uitgaan dat je kindje op een aparte kamer zal slapen en op jonge leeftijd de hele avond en nacht zal doorslapen zonder jouw aandacht, kan het onverwachts en erg vermoeiend zijn wanneer dit niet opgaat voor jullie kindje. Daarom kan het nuttig zijn om te zoeken naar een vorm van nachtelijke ouderschap dat de behoeften van jezelf en je kind tegemoet komt.

Signalen opvangen

Net als overdag geeft je kind 's nachts ook verschillende signalen af. Door ervoor te zorgen dat je zijn signalen kunt opvangen, kan je vaak voorkomen dat je kindje helemaal overstuur moet raken om te laten weten dat hij je nodig heeft. Om deze signalen op te kunnen vangen kun je jullie kindje gedurende de eerste maanden het hele etmaal bij je in dezelfde ruimte houden. Ook na de eerste maanden ervaren veel ouders een vorm van samenslapen als minder vermoeiend dan wanneer hun kindje op een aparte kamer slaapt. Maar ook in dit laatste geval kan je er voor zorgen dat je een deel van zijn signalen opvangt. Dit kan door de deuren binnenshuis open te laten en eventueel een goede babyfoon te gebruiken.

Behoeften veranderen

De behoeften van je kind zullen in de loop der weken, maanden en jaren steeds veranderen. Dit geldt ook voor het nachtelijk ouderschap. De eerste maanden of jaren heeft je kindje je mogelijk 's nachts vaak nodig. Vaak kan je aan de behoeften van een jong kindje tegemoet komen zonder je slaapkamer of zelfs bed uit te komen. Dit verandert als je kind ouder wordt. Zo kan een kleuter hulp nodig hebben om 's nachts naar het toilet te gaan of een drukke dag te verwerken. Een tiener wil misschien laat op de avond opgehaald worden van een feestje of 's ochtends vroeg naar een bijbaantje gebracht worden. Naarmate je kind ouder wordt heeft hij of zij je 's nachts waarschijnlijk minder vaak nodig, maar het nachtelijk ouderschap zal je nog steeds moeite en slaap kosten.

Je eigen weg vinden

Bij veel aspecten van het krijgen en opvoeden van kinderen, kan het moeilijk zijn om je eigen weg te vinden in het woud van adviezen van kennissen, familie en professionals. Dit geldt zeker bij beslissingen over hoe en waar je kindje slaapt. Om het nog moeilijker te maken, veranderen de behoeften van je baby en jonge kind vaak in de loop der tijd. Zo kan het voelen alsof je bijna continu zoekt naar een manier om de nachten bij jullie zo prettig mogelijk te laten lopen. In deze zoektocht is

Opinie item: <http://www.kiind.nl/articles/15/Nachtwacht.html> | Label: Slapen

het belangrijk om je eigen gevoelens en de behoeften en emoties van je kind serieus te nemen en niet zomaar af te gaan op kant-en-klare oplossingen die niet inspelen op jullie specifieke situatie en emoties.

Rebecca Holman © 2009

Rebecca werkt als tekstschrijver en is medewerker bij een Nederlandse borstvoedingsorganisatie.