

Menig ouder neemt zijn kinderen in bed wanneer ze ziek zijn of een nachtmerrie hebben. Maar hoe leer je ze weer in hun eigen bed slapen zodra ze beter zijn en niet meer bang?

Door Mandy Pijl

Kinderen in je bed, en er weer uit

Al bijna een maand wordt Rik (2) 's nachts huilend wakker en wil dan bij zijn ouders in bed slapen. Omdat ze zijn gehuil niet kunnen aanhoren, nemen Riks ouders hem na een aanvankelijke weigering bij zich, maar slapen daardoor slecht. De peuter draait veel en ligt vaak overdwars. Elke nacht ligt één van zijn ouders op de rand van de matras.

"Mijn kinderen bij me laten slapen? Dat doe ik dus niet," zegt Masje Klos, moeder van Bailey (10) en Merlynn (5). "Ook niet als ze ziek zijn. Koorts hebben ze zelden en als ze misselijk zijn, krijgen ze een teiltje naast hun bed. Ze weten: mama's bed is mama's plekje."

Dat plekje koestert ze. "Ik heb gemerkt dat ik me voor mijn kinderen gemakkelijk wegcijfer. Maar ik heb wel behoefte aan tijd voor mezelf en tijd met mijn partner. Die tijd vind ik 's avonds. Het zou me mijn privéleven kosten als de kinderen bij ons slapen."

Het ouderlijk bed is in de eerste plaats de plek waar ouders samen partners zijn, vindt ook psycholoog en pedagoog Tamar de Vos. "Bovendien moet een kind zich veilig kunnen voelen in zijn eigen bed, en niet afhankelijk zijn van anderen om te kunnen slapen. Op die manier kan hij later ook zonder problemen gaan logeren of op schoolkamp gaan."

Kinderen die geleerd hebben in hun eigen bed te slapen, kunnen volgens De Vos trouwens

prima met een uitzondering omgaan. Bijvoorbeeld

als ze bang of ziek zijn. Je kind op zo'n moment in bed nemen, daarmee is niks mis, vindt ze.

Ook de stichting Wiegedood vindt het goed als ouders in de nabijheid van hun jonge baby slapen, zodat ze er snel bij zijn in geval van nood. Met een zuigeling in één bed slapen is volgens de stichting echter af te raden vanwege verstikkingsgevaar. Beter zou het zijn een kind te laten slapen in een eigen wieg in de ouderslaapkamer.

Zie ook: www.opvoedadvies.nl; www.natuurlijkouderschap.org; www.wiegedood.nl.



▲ Illustratie: GPD/
Frank Muntjewerf

helpen, ook bij nachtmerries. "Over de nachtmerries heeft een kind geen controle. Maar een beloningssysteem kan hem wel stimuleren over de angst voor een nare droom heen te stappen."

En stel grenzen, zegt ze. "Een tweejarige die middenin de peuterpuberteit zit, kan behoorlijk mopperen en huilen. Kies je aanpak. Laat je hem huilen, ga dan niet na tien minuten alsnog naar hem toe, want dan laat je merken dat hij toch zijn zin krijgt, als hij maar genoeg protesteert."

Britt Melis heeft de verleiding om haar kinderen Sam (3) en Roan (8 maanden) bij zich in bed te nemen, steeds kunnen weerstaan, vertelt ze. "Terwijl de verleiding er wel was, vooral bij Sam. Tot zijn tweede was hij een slechte slaper. Maar doordat we hem nooit bij ons hebben gelegd, gaat hij nu zonder mopperen in zijn eigen bed. Toen hij ziek was heeft hij mijn aanbod om bij ons in bed te komen zelfs een keer geweigerd. Zijn eigen bed vond hij véél lekkerder."

"Omdat je weet dat het wel zal lukken om hem alleen te laten slapen als hij niet meer bang is."

Maar wat als dat toch niet lukt? Praat erover, adviseert De Vos. "Ook met een peuter heeft dat zin. Vertel wat je wil en praat erover hoe je zijn slaappgedrag samen kunt veranderen." Met een methode van afbouwen bijvoorbeeld.

"Als hij het toch spannend vindt om alleen te gaan slapen, kun je er de eerste keren bij blijven. Kruip niet bij hem in bed, anders heeft hij nog steeds een van zijn ouders nodig om in slaap te vallen. Je kunt op een matrasje naast zijn bed liggen, tot hij slaapt. Als tussenstap is dat prima, met als einddoel dat hij alleen in zijn eigen bed in slaap valt."

Een beloningssysteem kan volgens De Vos