



Slaap pupje Slaap, Sweet Dreams

Slaap is belangrijk voor mens en dier. Als je niet goed uitgerust bent dan voel je je beter. Te weinig slaap is zelfs schadelijk voor je gezondheid. Bij honden is dat niet anders. Maar honden slapen en rusten veel meer dan wij mensen. Ze hebben hun slaap nodig voor een gezonde groei en mentale ontwikkeling. Een hond slaapt (of rust) altijd na een inspanning die hij heeft gedaan.

Wat is gezonde rust

Ban de bench!. Laten we beginnen met wat je niet moet doen als je de pup net hebt. Vaak wordt er vanuit de omgeving geadviseerd om bench-training te doen, dat zou goed zijn voor de pup. Als ze druk zijn zet je e in de bench, het is een veilig holletje, de kinderen kunnen er niet bij en ga zo maar door.

Nou, ik kan iedereen uit de droom helpen, een bench is een kooi waar je een hond in opsluit, geen veilig holletje maar een manier om het contact met je hond te verbreken. Het is niet natuurlijk voor een pup om afgezonderd van zijn soortgenootjes te slapen in een bench (zeker niet met het deurtje dicht) In de natuur is er geen wolvenfamilie die een gesloten deur in het nest heeft en zo hun welpen grootbrengt. Integendeel, de "den" waar de wolvenkinderen verblijven tot ze groot genoeg zijn kunnen de welpen als ze groot genoeg zijn om op onderzoek uit te gaan er in en uit wanneer ze willen en na de kindertijd keren ze er nooit meer terug. De veiligheid haalt een pup uit jouw aanwezigheid, niet aan een draadkooi met een dekentje erin. Het is onze ervaring en ook door verschillende wetenschappelijke onderzoeken bevestigd dat het alleen laten van een pup of het opsluiten in een bench juist verlatingsangst en gedragsproblemen in de hand werkt.

Helende slaap

Wat moet je dan wel doen. Alleen laten is niet aan de orde en opsluiten al helemaal niet. Dus om beiden goed te kunnen slapen nemen we de pup mee naar de slaapkamer of de slaapkamer komt naar de pup.. In het geval dat het erg onhandig is om je pup mee te nemen of als je het echt niet wil kan bij de pup gaan slapen in de woonkamer (tijdelijk je matras neerleggen) neerlegt. Er zijn verschillende manieren en eigenlijk zijn ze allemaal goed zolang de pup maar bij je in de buurt kan zijn. Je kan een kussen naast het bed leggen of een warme mand met knuffel (er zijn speciale hondenkruikjes) en dekentje of knuffel met de geur uit zijn nest. Honden hebben een gevoelige neus dus dat zal hem helpen zich geborgen te voelen. Maar het belangrijkste is jouw aanwezigheid, doordat de pup zich geborgen zal voelen zal hij zich kunnen ontwikkelen tot een stabiele hond.

Als de pup bij je in de buurt slaapt hij dieper, langer en zal je jij meer aan je nachtrust toekomen. En naarmate de hond meer vertrouwen in je krijgt (kijk, ze is er als ik wakker wordt, ik ben niet alleen) zal de pup meer zelfvertrouwen krijgen en op den duur makkelijker zijn eigen mandje opzoeken.

En wat voelt er nu prettiger voor een klein kind als deze onzeker of angstig is of na een enge droom om bij je moeder of vader slapen. Je ziet alle spanning van een lijfje afglijden als deze zich veilig waant tussen paps en mams in, na een enge droom bijvoorbeeld. Dat is voor een nieuwe pup hetzelfde. Hij komt als kleine peuter bij zijn nieuwe familie die weliswaar hals reikend naar hem hebben uitgekeken. Maar voor de pup is het allemaal nieuw. Hij weet alleen maar dat hij alleen is, dat zijn moeder niet meer in de buurt is en dat zijn broertjes en zusjes ook nergens te verkennen zijn. Over een enge droom gesproken.

Dat hij in de komende weken en maanden je allerbeste vriend zal worden en niet meer weg te denken is uit je leven, dat weet hij nog niet. Maar daarvoor heeft hij ook hulp nodig en die kunnen we hem eigenlijk ook bieden. Vertrouwen als basis, je veilig en geliefd voelen, daardoor ontwikkelen pups zicht door tot evenwichtige honden. En wij kunnen ze die basis geven, zo simpel is het.

Wanneer weet ik of de hond genoeg slaapt

Slaap kan je niet afdwingen. Het is daarom belangrijk om naar het slaapedrag van je hond te kijken om te zien of hij uit zichzelf aan de benodigde uren toekomt. Je hoort vaak, pups slapen 18 uur per etmaal. Zeker als ze jong zijn (onder 8 weken) klopt dat maar daarna zie je toch wel een verschil. Ook individueel. Je hebt pups die minder actief zijn en minder slapen maar wel meer rusten of gewoon ergens lekker gaan liggen. En je hebt pups die na elke bezigheid lekker een uiltje knappen. Soms hebben pups wat moeite om tot rust te komen. Je kunt de pup helpen door bijvoorbeeld zelf ook rust te nemen. Dat kan zijn door met een boek op de bank te zitten met de pup tegen je aan. Of nog even wat werken op de computer in een verder rustige omgeving. Vooral niet te veel doen of willen, als jij rustig bent wordt de pup dat ook.

Is er veel rumoer, zijn de kinderen een druk spel aan het doen op de Wii, zet deze dan even uit en vraag of ze boven verder willen gaan. Daarmee zal de pup ook snel rustiger worden. Ook hier stel je weer grenzen en bescherm je de pup tegen overmatige drukte.

In feite moet je een omgeving creëren waarin de pup voldoende zich kan ontplooien door middel van geschikte activiteiten voor zijn leeftijd, maar ook zorgen dat hij niet de grens van zijn kunnen overschat want daardoor worden pups druk, bijterig en gefrustreerd. Zorg voor een goede balans.

Alle honden zijn sociale slapers, dat betekent dat ze graag in elkaars nabijheid slapen. Bij zijn familie en dat zijn jullie nu. Een ontspannen hond slaapt tussen zijn bezigheden de hele dag door. Als de hond voldaan is en in balans zal hij ook zelf regelmatig rust nemen, en je kunt aan het slaappatroon zien of je teveel of te weinig doet met de hond. Welterusten!

Monique Koelewijn

Upsidedown Labradoodles