

HOEVEEL SLAAP HEEFT MIJN KITTEN NODIG?



HOEVEEL SLAAP HEEFT MIJN KITTEN NODIG?

Volwassen katten slapen gemiddeld tussen de 12 en 15 uur per dag en kittens zelfs meer! Als u net een nieuwe kitten heeft, of als u zorgt voor pasgeborenen, vraagt u zich waarschijnlijk af hoeveel ze zouden moeten slapen. Als u bezorgd bent over de slaapplek voor uw kitten en of ze wel voldoende slaapt, houd dan in gedachte dat ze zich beschermd, warm en comfortabel moet voelen op een rustige plek. Slaap is, samen met juiste voeding, essentieel voor de ontwikkeling van het brein, zenuwstelsel, spieren en botten van uw kitten. Het ritme en de hoeveelheid slaap zijn afhankelijk van haar leeftijd, maar ook van haar persoonlijkheid en levensstijl; hoe actiever ze is, hoe meer ze moet slapen.

Laten we bij het begin beginnen

Laten we een pasgeboren kitten bekijken om te begrijpen hoe belangrijk slapen is. De eerste week, kan ze meer dan 20 uur per dag slapen: ongeveer 90% van de tijd! Haar slaap is licht en onrustig met kleine, snelle samentrekkingen van haar gezichtsspieren en oren, en daarbij maakt ze mogelijk zachte geluidjes. Ze ondergaat "rapid sleep" (soms ook wel paradoxale slaap of REM-slaap genoemd, dat staat voor rapid eye movement: snelle oogbeweging). U zult ook opmerken dat uw pasgeborene met haar broertjes en zusjes slaapt, dicht bij haar moeder. Aangezien ze nog niet in staat is om haar eigen lichaamstemperatuur te reguleren, slaapt ze instinctief zo om warm te blijven en zich beschermd te voelen. Onthoud ook dat uw kitten zo snel groeit dat ze maar liefst kan verdubbelen binnen de eerste week van haar leven, wat ook een heleboel slaap vereist. Slaap geeft uw kleine vriend de kans om onder andere te rusten, en het versterkt het geheugen en haar leerprocessen.

Wat te verwachten na twee weken

Naarmate uw kitten ouder wordt, zal ze langzaamaan minder slapen en actiever worden; al haar zintuigen ontwikkelen zich, hoofdzakelijk wanneer ze wakker is. Haar slaap bestaat nu uit periodes van diepere slaap ("diepe slaap", niet-REM-slaap) waarin ze totaal ontspannen is en langzaam ademt, afgewisseld met "lichte" REM-slaap in een cyclus die "slaapperioden" worden genoemd. Uw kitten wordt een typische "polyfasische slaper", aangezien haar slaap door meerdere periodes gaat tussen wakkere fases in¹. **Bij een leeftijd van drie weken**, zal uw kitten alleen beginnen te slapen, met langere pozen van diepe, goede slaap. Ze zal normaal gesproken op haar zij of buik slapen. Naarmate ze groeit, zal ze daarnaast in toenemende mate brutaal worden en haar omgeving gaan ontdekken. Dit doet ze door te springen, klimmen, stuiteren en krabben (pas op voor uw gordijnen en meubilair!). Deze instinctieve gedragingen zijn heel stimulerend voor uw kitten en vereisen veel energie, die moet worden bijgevuld tijdens het slapen. **Na twee maanden**, slaapt uw kitten gemiddeld 12 tot 15 uur per dag, zoals een volwassene. Haar slaapcyclus kan dan worden opgedeeld in een fase van goede slaap (20 tot 25 minuten) gevolgd door een fase van REM-paradoxaal-dromen (5 minuten). Ze slaapt nu alleen, vaak op warme, zonnige, comfortabele plekken die hooggelegen zijn.



Waarom is mijn kitten 's nachts zo actief?

U zult merken dat uw kitten gaat liggen voor een dutje, juist op het moment dat uw huishouden wakker wordt en de dag begint. Dit komt doordat katten crepusculaire zoogdieren zijn, wat betekent dat ze normaal gesproken het actiefst zijn rond het ochtendgloren en de schemering. In het wild jagen katachtigen rond die tijd namelijk, en slapen ze gedurende de dag. Uw kleine katachtige is biologisch nog zo geprogrammeerd om dit te doen. Katten zijn echter ook vrij flexibel, in het bijzonder als u dicht bij ze bent. Als ze u wakker maakt met de schemering, kunt u haar leren dit niet te doen door meer stimulatie te bieden overdag. U kunt haar dagelijkse omgeving interactiever maken door haar bezig te houden met stimulerende spelletjes. Hoe actiever ze overdag is, hoe meer ze 's nachts kan slapen! U kunt ook proberen om met haar te spelen vlak voor bedtijd. U kunt haar altijd voorzien van voedingsspeelgoed, een speeltje gevuld met voer om haar bezig te houden totdat u uw koffie heeft gehad!

Last-minute tips

Vraag u zich wel eens af wat er met uw kleine katachtige vriend gebeurt als ze slaapt? Tijdens de paradoxale of REM-slaap, kan het lijken alsof uw kitten wakker is. In deze fase kan ze wakker worden van het kleinste geluid en is ze in een soort alerte modus, klaar om te rennen, stuiteren of springen. Dit is een teken van zowel beschermende als roofzuchtige instincten die aan het werk zijn.

- Zorg ervoor dat ze een plek heeft waar ze rustig kan slapen, zodat ze in haar diepe slaap komt, wat essentieel is voor haar gezondheid en welzijn.
- Ook al maakt ze zachte geluidjes, voorkom dat u uw kitten wakker maakt terwijl ze slaapt. Het schijnt dat katten tijdens deze periode dromen, ondanks dat we nog steeds niet weten waar ze over dromen. Lekker, sappige muizen wellicht!

Tot slot zijn zelfs stimulatie en oefening goed voor haar mentale en fysieke welzijn, zorg ervoor dat uw kitten voldoende kwaliteitsslaap heeft gehad overdag. U zult beiden genieten van uw speciale speeltijd samen en een sterke band opbouwen, en wanneer ze slaapt, probeer dan te raden waar ze over droomt!

- ¹ Ball NJ. The phasing of sleep in animals. In: Stampi C, editor. Why We Nap Evolution, Chronobiology and Functions of Polyphasic and Ultrashort Sleep. Birkhauser; Boston: 1992. pp. 31-49.

Source URL:

<https://www.perfectfit.be/katten-verzorging-advies/mijn-huisdier-en-ik/hoeveel-slaap-heeft-mijn-kitten-nodig>