

Lekker slapen

Informatie over slaapproblemen bij kinderen van 4-12 jaar

Problemen bij het slapen of bij het naar bed gaan, komen bij kinderen regelmatig voor. Als uw kind moeite heeft met slapen is het belangrijk om na te gaan waardoor dit komt. Slaapproblemen kunnen veel verschillende oorzaken hebben. Het is de moeite waard om te proberen de oorzaak te vinden.

In deze folder geven wij u een aantal tips om slaapproblemen te verhelpen.

Slapen is gezond

Iemand die voldoende nachtrust heeft gehad zal de volgende dag zelf wakker worden of wordt direct wakker als hij geroepen wordt, voelt zich fit en uitgerust en kan zich concentreren. Onvoldoende nachtrust kan van invloed zijn op het humeur of het gedrag (moe, sloom, prikkelbaar zijn). Dit geldt zowel voor kinderen als voor volwassenen.

Voor kinderen geldt dat slapen ook belangrijk is om te groeien. Slaap is nodig om uit te rusten en om de indrukken van overdag te verwerken.

Hoe lang moet mijn kind slapen?

Schoolgaande kinderen hebben tussen de tien en twaalf uur slaap nodig. Niet alle kinderen hebben evenveel slaap nodig. Als u weet hoeveel nachtrust uw kind ongeveer nodig heeft, kunt u het beste vaste bedtijden aanhouden, zeker als de volgende dag een schooldag is. In het weekend en tijdens vakanties kunt u wel eens een uitzondering maken. Maar ook hierbij geldt dat het ene kind vrij snel van slag kan zijn wanneer wordt afgeweken van vaste slaapuren, terwijl het andere kind best tegen wat minder slaap kan.

Door het gebruik van vaste bedtijden en het maken van duidelijke afspraken weten kinderen en ouders/verzorgers waar ze aan toe zijn. De getallen in de tabel gelden als richtlijn voor de hoeveelheid slaap die kinderen nodig hebben, het kan dus zijn dat uw kind meer of juist minder slaap nodig heeft.

baby's	18-20 uur per dag
2-jarigen	12 uur per dag
4-jarigen	11-12 uur per dag
8-12 jarigen	10 uur per dag

Slaapproblemen

Er zijn verschillende slaapproblemen.

- Het kind wil niet naar bed.
- Het kind heeft moeite met inslapen.
- Het kind wordt 's nachts wakker, is angstig, kan niet opnieuw inslapen.
- Het kind wordt (te) vroeg wakker.

Wanneer u denkt dat uw kind een slaapprobleem heeft kunt u zichzelf de volgende vragen stellen:

- Gaat mijn kind op regelmatige tijden naar bed?
- Gaat mijn kind niet te laat of te vroeg naar bed?
- Houden de kinderen elkaar wakker?
- Is het te licht of te donker op de kamer?
- Zijn er spanningen thuis of op school die mijn kind kunnen bezighouden zoals gezinsuitbreiding, een ruzie,
- Heeft het kind moeite met een schoolvak of opwindend rond een verjaardag?
- Is er veel lawaai in huis of buiten?
- Heeft mijn kind vlak voor het slapen enge films, video's gezien of wilde spelletjes gedaan?
- Voelt mijn kind zich wel prettig in bed?

Slaapproblemen oplossen

Om te werken aan een oplossing voor elk van de genoemde slaapproblemen geven wij u een aantal suggesties. Het is van belang dat u bepaalt wat het probleem is en welke tips bij u en uw kind passen. Wat u ook probeert, het is belangrijk uw aanpak enkele weken vol te houden om te zien of het gewenste resultaat wordt behaald.

Het kind wil niet naar bed

- Spreek een vaste bedtijd af en houd hieraan vast.
- Vertel van tevoren dat het bijna bedtijd is, dan kan uw kind zich er op voorbereiden.
- Een geleidelijke maar wel herkenbare overgang van spelen naar slapen is voor jonge kinderen erg belangrijk.
- Zorg ervoor dat het naar bed gaan een vast ritueel wordt: uitkleden, wassen, tandenpoetsen, poppen en knuffels welterusten zeggen, napraten over de dag, (voor)lezen of liedje zingen.
- Ook voor oudere kinderen geeft dit duidelijkheid en een aantal steeds terugkerende punten kunnen het kind een gevoel van rust en veiligheid geven.
- Zorg dat het kind 'het naar bed moeten' niet als strafmaatregel voelt.
- Overdag dus niet voor straf naar bed sturen.
- Zorg dat uw kind een eigen slaapplek heeft, bijvoorbeeld een eigen kamer of slaaphoek die u met het kind heeft ingericht.
- Spreek met kinderen af dat u over een aantal minuten terugkomt om bijvoorbeeld het licht uit te doen of een laatste nachtzoen te geven.

Het kind heeft moeite met inslapen

- Er zijn kinderen die in bed nog even wakker liggen om de indrukken van overdag te verwerken. Dit is geen probleem en hier hoeft u niets aan te doen. Zeker wanneer het kind overdag niet moe is, is het niet erg.
- Misschien heeft uw kind minder slaap nodig dan gemiddeld. Als blijkt dat uw kind overdag fit is, kunt u proberen het een kwartier of half uur later naar bed te laten gaan.
- Wanneer uw kind overdag wel moe is en/of te weinig slaapt, laat het kind dan op de gebruikelijke tijd naar bed gaan en probeer dan eens één van de volgende adviezen.
- Ontspannen voor het naar bed gaan is erg belangrijk. Laat het kind daarom voor bedtijd rustig aan doen: geen wilde spelletjes, verhalen of spannende tv-beelden.
- Een warm bad of warme douche en een beker warme melk kunnen helpen. Geef echter geen drinken mee naar bed.
- Zorg dat het kind gemakkelijke nachtkleding draagt.
- Zorg voor een frisse slaapkamer.
- Geef het kind de gelegenheid om nog even te praten over problemen of spanningen van de dag of (leuke) dingen van de dag.
- Als uw kind in bed ligt kunt u een (niet spannend) verhaal voorlezen of laten lezen.
- Creëer een veilige sfeer door bijvoorbeeld een knuffel of nachtlampje.

Het kind wordt 's nachts wakker, is angstig, kan niet opnieuw inslapen

- Als kinderen wakker worden zijn ze vaak angstig door nare gedachten of een nachtmerrie. Er is misschien iets dat (nog) niet is verwerkt. Bijvoorbeeld een bijzondere gebeurtenis zoals opname in het ziekenhuis of het overlijden van iemand. Er kunnen ook spanningen zijn op school (zoals moeite met rekenen of een opmerking van de juf of meester) of thuis (een ruzie of scheiding).
- Probeer op het moment dat uw kind angstig wakker wordt uw kind gerust te stellen. Als u weet wat uw kind bezighoudt kunt u dat samen met uw kind bespreken.
- Wanneer een kind in een bijzondere periode vaak angstig wakker wordt, kan een opklapbed of campingbed bij u op de kamer tijdelijk uitkomst bieden. Neem het kind liever niet bij u in bed, de weg terug naar de normale slaapsituatie wordt dan extra moeilijk.

Het kind wordt te vroeg wakker

- Ten eerste moet het kind niet 'beloond' worden voor het vroeg wakker worden (aaien, sussen, knuffelen, uit bed halen, etc.).

- Ten tweede zal het nooit lukken om het vroeg wakker worden *ineens* op te lossen. Je moet het tijdstip stapje voor stapje verschuiven naar een later tijdstip. Dat kan wél met beloningen. Gebruik een lampje met een tijd klok. Als de lamp aan is, mag je kind uit bed, maar als de lamp uit is moet je kind in bed blijven (het kind mag dan wel een beetje spelen, bijvoorbeeld met een knuffel die je zelf in bed hebt gelegd).
Stel de lamp de eerste avond zo in dat hij ongeveer een kwartier vóór het wakker worden aangaat, zodat het kind je de eerste keer gewoon mag roepen. Vervolgens stel je de tijd klok steeds een beetje later in. Elke keer dat het goed gaat, krijgt het kind een beloning. Bijvoorbeeld iets leuks doen met het kind of een kleinigheidje. Op deze manier kun je het tijdstip van wakker worden langzaam laten opschuiven naar een beter moment.

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.
U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg