



**Help mijn kind  
gaat niet slapen**

**1e hulp  
bij slapen**



**Peuter**

1 t/m 3 jaar

## ‘Hoe zorg ik ervoor dat mijn peuter ’s nachts slaapt?’

Dat is een vraag van veel ouders. Veel peuters worden in de nacht wakker. Ze willen dan op zoek naar hun vader of moeder. Daardoor zijn ze onrustig.

**Vragen bespreken met vrienden en familie of met iemand die er veel van weet?** Veel ouders hebben dezelfde vragen over het slapen van hun peuters. Je kunt dus veel van elkaar leren. Het is ook leuk om van anderen te horen hoe ze omgaan met hun peuter.

### **Zorg als ouder of verzorger goed voor je eigen slaap.**

Zorg goed voor jezelf. Het helpt als je tijd neemt om af en toe iets leuks te doen, of om een keer bij te slapen. Peuters vragen overdag veel tijd en aandacht van hun ouders. Daarnaast zijn veel peuters in de ochtend erg vroeg wakker. Als je zo af en toe tijd neemt voor jezelf, is het makkelijker om tijd te nemen voor je kind.



## Slaapritueel:

### **Waarom helpt het als een peuter voor het slapen altijd hetzelfde doet?**

Doe altijd dezelfde rustige dingen als je je peuter naar bed brengt. Doe dit ook in dezelfde volgorde. Dit kan 20-30 minuten duren. Lees een verhaaltje voor, poets de tandjes, zing een liedje, doe de gordijnen dicht, geef de knuffel aan je peuter. Zorg voor een gezellige ontspannen sfeer, zodat je peuter zin heeft in de dingen die horen bij het naar bed gaan.

Laat merken dat je het meent. Wees duidelijk, maar zorg dat je niet boos klinkt. Ga niet met je kind in discussie en houd vast aan de normale gewoontes.

Zeg 5-10 minuten van te voren dat het bedtijd is

Gebruik vanaf 1,5 uur voor het slapen gaan geen beeldschermen meer (TV, tablet). Beeldschermen zorgen ervoor dat je kind minder slaap krijgt.

Doe dit ook als je peuter ergens anders slaapt. Voorspelbaarheid en structuur helpen bij het gaan slapen.

### **Hoeveel slaap heeft een peuter nodig?**

Elke peuter is anders: de ene peuter heeft veel meer slaap nodig dan de andere peuter. Sommige kinderen van 1,5 jaar slapen overdag al niet meer, de helft van de kinderen van 3 jaar slaapt overdag nog een keer. Sommige kinderen van 4 jaar, die al naar school gaan, blijven af en toe nog een keer een middag thuis om bij te slapen.

- Je kind krijgt genoeg slaap als hij/zij in de ochtend zelf wakker wordt, en dan na een half uurtje wel zin heeft om wat te eten.
- Kinderen die te weinig slapen zijn lang niet altijd slaperig overdag. Ze kunnen ook drukker of “vervelend” zijn.





## Waarom is slapen belangrijk voor peuters?

Goed slapen is belangrijk voor de gezondheid van je kind. Kinderen hebben slaap nodig om te groeien en zich te kunnen ontwikkelen.

Als kinderen genoeg slapen, hebben ze overdag genoeg energie om te kunnen spelen. Door het spelen, leren de kinderen veel. Denk bijvoorbeeld aan omgaan met andere kinderen, nieuwe woordjes en beter bewegen.

### Tijdelijk slecht slapen

Veel jonge kinderen hebben een periode waarin ze niet goed kunnen slapen. Dat gaat meestal van zelf weer over. Probeer er achter te komen waarom je kind slecht slaapt:

- Misschien is hij/zij bang? Laat dan de kamerdeur op een kier, zodat het kind hoort dat jij in huis bent. Doe een nachtlampje aan.
- Praat nog even met je peuter over wat het allemaal gedaan heeft die dag.
- Peuters krijgen steeds meer een eigen wil, en kunnen proberen ook bij het naar bed gaan hun zin te krijgen. Herhaal steeds de regels en wees duidelijk en probeer geduldig te blijven.
- Verkoudheid of een andere infectie ziekte.

## Tips voor het slapen van je peuter

- 1 Ga naar buiten**  
Ga overdag regelmatig naar buiten, laat je peuter lekker bewegen in de buitenlucht. Hierdoor worden ze moe. Zonlicht helpt om een dag/nachtritme te krijgen.
- 2 Geef niet te veel eten voor het slapen**  
Je kunt tot 2 uur voor het slapen gaan avondeten geven aan je peuter. Geef daarna alleen nog iets kleins, bijvoorbeeld een stukje fruit.
- 3 Geef je peuter een compliment**  
Als je peuter in de nacht wakker wordt, troost het dan even en geef bijvoorbeeld een slokje water. Geef het de volgende morgen een compliment als hij/zij weer naar bed is gegaan.
- 4 Reageer steeds hetzelfde als je peuter 's nachts bij je in bed kruipt**  
Sommige peuters kruipen in de nacht bij hun ouders in bed. Breng je peuter steeds weer terug. Reageer steeds hetzelfde, dan leert je peuter uiteindelijk dat het de bedoeling is om in het eigen bedje te blijven. Als je wisselend reageert, en je peuter soms wel in bed neemt, wordt het onduidelijk wat de bedoeling is.
- 5 De slaapkamer**  
De beste temperatuur is 16-18 graden  
Je kunt een nachtlampje gebruiken.  
De afstand tussen de spijlen van het bedje is 4,5-6,5 cm. Gebruik tot 2 jaar geen dekbed maar een lakentje en dekentje. Je kan een kinderslaapzak gebruiken.
- 6 Afle en van gewoontes is moeilijk**  
Je kind leert van jou hoe het de dag af kan sluiten. Leer je kind bijvoorbeeld dat hij/zij niet op de slaapkamer op een tablet mag kijken. Gewoontes zijn namelijk heel moeilijk om later weer af te leren. Maak ook geen uitzondering op de regel. Een kind begrijpt je beter als de regels altijd hetzelfde zijn.



## Heb je nog vragen of zorgen?

Kijk op [www.opvoeden.nl](http://www.opvoeden.nl), of neem contact op met de jeugdverpleegkundige van de GGD.

Mail: [jgzsonenbreugel@ggdbzo.nl](mailto:jgzsonenbreugel@ggdbzo.nl)

Bel: 088-0031414

van GGD Brabant Zuid Oost en vraag naar de jeugdverpleegkundige Son en Breugel.

In samenwerking met:

