



Help mijn kind gaat niet slapen

1e hulp
bij slapen

Schoolkind

4 t/m 10 jaar

Tips voor het slapen van je kind

- 1 Genoeg bewegen overdag**
Het is heel belangrijk en gezond om je kind veel buiten te laten spelen zodat hij/zij voldoende beweegt. Kinderen vallen makkelijker in slaap als zij overdag dag-/zonlicht zien. Voor oudere kinderen is het belangrijk om niet te laat op de avond nog te gaan sporten of veel te bewegen. Het lichaam wordt hier “wakker” door. Dat maakt het moeilijk om in slaap te vallen.
- 2 Let op eten en drinken in de avond**
Drinken waar cafeïne in zit zoals cola, chocolademelk, ice tea en (zwarte)thee geven je een wakker gevoel. Het is beter om dit, de laatste 4 uur voor het gaan slapen, niet aan je kind te geven. Het is ook belangrijk om iedere dag ongeveer op dezelfde tijd te eten. Direct naar bed na het avondeten, kan het ook moeilijk maken om te gaan slapen.
- 3 Let op met beeldschermen**
Blauw licht van de computer, smartphones en tablets zorgt er voor dat het lichaam minder slaaphormonen maakt (melatonine, dat is een stofje dat helpt bij het gaan slapen). Het is dus goed om de regel te hebben dat je kind het laatste half uur voordat hij/zij naar bed gaat, niet meer naar een beeldscherm mag kijken. Het helpt als je als ouder het goede voorbeeld geeft. En zelf dan ook niet op smartphone, laptop of tablet kijkt.



[www.nji.nl/mediaopvoeding/
hoe-lang-mag-mijn-kind-dag-
achter-een-beeldscherm](http://www.nji.nl/mediaopvoeding/hoe-lang-mag-mijn-kind-dag-achter-een-beeldscherm)

Slaapritueel:

Waarom helpt het als een kind voor het slapen altijd hetzelfde doet?

Iedere dag dezelfde leuke dingen doen voordat je gaat slapen helpt om de dag fijn af te sluiten. Dat hoeft niet lang te duren (20-30 minuten). Het is fijn voor een kind om op een rustig moment aandacht te krijgen van een ouder. Je kunt denken aan voorlezen, masseren of praten over de dag, doe als het nodig is een nachtlampje aan. Als dit altijd ongeveer hetzelfde is, leert het lichaam dat het tijd wordt om te gaan slapen. Het wordt een gewoonte.

- 4 Voorlezen**
Voor veel kinderen is voorlezen of samen de dag doornemen een mooie afsluiting van de dag. Houd je wel aan een vaste tijd die je hiervoor neemt, bijvoorbeeld 15 minuten.
- 5 Volhouden**
Zeg welterusten en ga weg uit de slaapkamer. Reageer rustig als je kind weer begint te praten of uit bed komt. Zeg dat het nu geen tijd meer is om te praten. Herhaal dit, zo leert je kind dat je het meent.
- 6 Gebruik geen Melatonine**
Melatonine werkt niet.
- 7 Afleren 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 in bed op een tablet of telefoon 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. Het helpt ook als je zelf het goede voorbeeld geeft. Zo heb je meer invloed op het gedrag van je kind dan je zelf denkt.

'Hoe zorg ik ervoor dat mijn kind 's nachts slaapt?'

Veel ouders hebben dezelfde vragen over het slapen van hun kinderen. Je kunt dus veel van elkaar leren. Het is ook leuk om van familie of vrienden te horen hoe ze omgaan met het gedrag van hun kinderen.

Zorg als ouder of verzorger goed voor je eigen slaap.

Goed slapen is niet alleen belangrijk voor het kind, maar ook voor ouders en broertjes en zusjes. Door te weinig slaap kunnen er problemen ontstaan in het gedrag van het kind. Ouder en kind raken door te weinig slaap sneller geprikkeld, dat kan weer zorgen voor irritaties en spanning.

Met wat oudere kinderen kan je afspreken tot hoe laat ze zich rustig moeten houden, zodat je zelf wat langer kan slapen. Geef ze een compliment als dit gelukt is. Zorg ervoor dat deze tijd in het begin niet te lang is. Begin bijvoorbeeld met 15 minuten en bouw dat langzaam op.



Tijdelijk slecht slapen

Kinderen kunnen moeilijk in slaap vallen of vaak wakker worden. Dit kan je dan doen:

- Maak duidelijke afspraken over slapen. Houd jezelf ook aan deze afspraken. Stel grenzen aan je kind als hij/zij zich zelf niet aan de regels houdt. Spreek bijvoorbeeld af dat je kind mag lezen tot 20.00. Leest je kind om 20.15 nog? Zeg dat hij/zij ermee moet stoppen en doe de lamp uit.

Je kind valt moeilijk in slaap

- Probeer samen met je kind te ontdekken waardoor het slechte inslapen komt. Bedenk samen wat je er aan kunt doen. Bv vlak voor het slapen gaan niet gamen of TV kijken.
- Misschien ligt je kind ergens aan te denken. Toon begrip en bespreek dat je het er de volgende dag verder over zult hebben. Oudere kinderen kunnen schrijven of tekenen over hun gedachten en gevoelens.
- Het kan zijn dat je kind te vroeg naar bed gaat, en lang wakker ligt. Laat hem/haar wat later naar bed gaan. Of laat hem/haar lezen op bed.

Je kind slaapt niet door

- Bespreek slaapproblemen, zoals nachtmerries en zorgen maken of slaapwandelen, met je kind.
- Doe dit overdag.
- Vraag aan je kind of hij/zij een idee heeft voor een oplossing
- Neem de tijd, luister goed naar je kind en neem het serieus.
- Een kind kan leren om zorgen en vervelende gedachten te stoppen, en te bewaren voor de volgende dag.
- Vraag als het nodig is hulp aan de jeugdverpleegkundige van de GGD.

Hoeveel slaap heeft een kind van 4-10 jaar nodig?

Het ene kind heeft veel meer slaap nodig dan het andere kind. Kijk goed naar je kind, dan merk je vanzelf hoeveel slaap hij/zij nodig heeft.

- Een kind van 6 jaar heeft soms 10 uur slaap nodig per dag.
- Een kind van 12 jaar heeft ongeveer 9 uur slaap nodig.

Als je je kind 's morgens vaak wakker moet maken, heeft hij/zij te weinig geslapen. Dan kan het goed zijn om hem/haar weer een half uur eerder naar bed te brengen.

Andersom kan een kind 's avonds wat later naar bed, als het in de ochtend altijd erg vroeg wakker is.

Waarom is slapen belangrijk voor kinderen?

Voor schoolkinderen is goed slapen net zo belangrijk als gezond eten. Een goede slaap helpt het lichaam om te groeien. En tijdens de slaap verwerkt je kind alles wat het tijdens de dag meegemaakt heeft.

Wanneer een kind (langdurig) moeite heeft om in slaap te vallen, of vaak wakker wordt, heeft dit overdag gevolgen. Door slecht slapen kunnen kinderen op school ook problemen krijgen met leren. Goed slapen is dus belangrijk.

Heb je nog vragen of zorgen?

Kijk op www.opvoeden.nl, of neem contact op met de jeugdverpleegkundige van de GGD.

Mail: jgzsonenbreugel@ggdbzo.nl

Bel: 088-0031414

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

In samenwerking met:

