

Informatie voor ouders/verzorgers van kinderen over ... Slaapproblemen ...



Problemen bij het slapen, komen bij kinderen regelmatig voor. Als ook uw kind moeite heeft met slapen, is het goed om na te gaan waardoor dit komt.

Gezonde slaap

Voldoende slapen is voor kinderen belangrijk om te kunnen groeien. Slaap heb je nodig om uit te rusten en de indrukken van overdag te verwerken. Een kind dat voldoende slaapt, zal de volgende dag op tijd wakker worden, zich fit en uitgerust voelen en goed de aandacht kunnen houden bij wat het doet. Onvoldoende nachtrust heeft invloed op je concentratie, humeur of gedrag (moe of sloom zijn, of juist overactief en prikkelbaar).

Slaapbehoefte

De slaapbehoefte verschilt van kind tot kind. In het algemeen kan worden gezegd dat de meeste kinderen 9 of 10 uur slaap nodig hebben. Kinderen die voldoende nachtrust krijgen, worden 's ochtends op tijd wakker. Ze zijn dan fit en uitgerust.



Slaapproblemen

Mogelijke slaapproblemen bij kinderen zijn: niet naar bed willen, moeite hebben met inslapen, 's nachts wakker worden, bang zijn en niet snel weer kunnen inslapen, te vroeg wakker worden. Deze problemen kunnen tijdelijk zijn en gaan dan vanzelf weer over. Soms duren ze wat langer. Als het een probleem voor uw kind of voor u wordt, is het verstandig na te gaan wat de mogelijke oorzaak is. U kunt uzelf de volgende vragen stellen:

- Heeft uw kind overdag en 's avonds een vast ritme en regelmaat? Drukke programma's zowel op school als naast school, welke misschien ook nog steeds wisselen, kunnen een negatief effect hebben op het slapen.
- Is uw kind met teveel dingen bezig, overactief en 's avonds te opgewonden om te kunnen slapen?
- Zijn er zaken die uw kind voortdurend bezighouden en die het slapen bemoeilijken (bijv. onzekerheid, geen vriendjes hebben, jaloezie, gezinsuitbreiding, ruzie of ziekte in het gezin, echtscheiding, gepest worden)?
- Is er een vaste regelmaat in het naar bed gaan met een vast bedritueel?
- Voelt uw kind zich niet prettig in bed (bijv. omdat de slaapkamer ongezellig is, het bed niet goed is opgemaakt, of het te donker is)?
- Slapen er meer kinderen op één kamer, die elkaar wakker houden?
- Is er teveel lawaai in huis (tv) of buiten?

Wat is belangrijk?

De onderstaande ideeën zijn belangrijk voor alle kinderen die kampen met slaapproblemen.

1. Bepaal een vaste bedtijd en houd u daaraan.
2. Vertel ruim van te voren dat het bedtijd wordt. Uw kind kan zich hier dan op voorbereiden.
3. Maak van het naar bed gaan iets plezierigs. Lees bijvoorbeeld samen een verhaaltje of zing nog even een liedje. Heb daarbij alle aandacht voor uw kind.
4. Houd een vaste volgorde bij het naar bed gaan aan. Bijvoorbeeld plassen, tanden poetsen, voorlezen.
5. Zorg dat uw kind een eigen slaapplek heeft. Zorg voor een frisse slaapkamer en geef geen vracht dekens op het bed.
6. Laat uw kind in zijn eigen bed slapen. Neem uw kind niet te snel bij u in bed want het is lastig dit weer af te wennen.
7. Geef geen cafeïnehoudende dranken voor het slapen gaan.
8. Stuur uw kind overdag niet voor straf naar bed. Daarmee voorkomt u dat het naar bed moeten als strafmaatregel wordt gezien.
9. Als u uw kind belooft dat u over een kwartier nog even komt kijken, doe dit dan ook. Ook al verwacht u dat uw kind al slaapt, ga er toch even naar toe.
10. Laat uw kind gemakkelijke nachtkleding dragen.

Moeilijk in slaap vallen

Slaapt uw kind slecht in? Blijft het nog uren spoken? Probeer dan eens één van de volgende mogelijkheden:

1. Misschien heeft uw kind minder slaap nodig. Is het overdag voldoende fit en niet vervelend? Breng het dan eens iets later naar bed.
2. Rust en ontspanning zijn belangrijk om goed in te kunnen slapen. Houd uw kind daarom een uur voor bedtijd rustig. Dus geen wilde spelletjes, spannende tv-programma's of griezelverhalen.
3. Een warme douche en een warme beker melk kunnen helpen. Ze geven ontspanning.
4. Praat nog een poosje voor het slapen gaan met uw kind. Zo kunnen problemen, vragen of spanningen van overdag nog even besproken worden.
6. Voor angstige kinderen kan een nacht- of slaaplampje uitkomst bieden.
7. Lees een poosje voor. Of laat uw kind zelf nog een kwartiertje lezen. Lezen ontspant, kinderen vallen er gemakkelijker door in slaap.
8. Benader het niet kunnen slapen optimistisch: "Je valt vast in slaap, het uitrusten is al lekker".

Meer informatie?

Als u vragen heeft over dit artikel kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland, tel. 0900 - 0400682 (7,5 eurocent per gesprek).