

Kinderen met slaapproblemen

Problemen bij het slapen komen bij kinderen regelmatig voor. In deze folder wordt uitgelegd hoeveel slaap een kind nodig heeft en wat oorzaken van slaapproblemen kunnen zijn. Daarnaast geeft de folder adviezen die u kunt uitproberen om de slaapproblemen bij uw kind op te lossen.

Hoeveel slaap heeft uw kind nodig?

De behoefte aan slaap verschilt van persoon tot persoon. Voor een volwassene ligt het gemiddelde op 8 uur, voor een kind van twaalf op 9 uur en voor een kind van vier op 11½ uur. Maar het ene kind heeft meer slaap nodig dan het andere kind.

Iemand die voldoende nachtrust heeft gehad zal in het algemeen de volgende dag op tijd wakker worden, zich fit en uitgerust voelen en goed de aandacht kunnen houden bij wat hij of zij doet. Enerzijds kan onvoldoende nachtrust van invloed zijn op het humeur. Anderzijds kan het leiden tot concentratieproblemen en slechte leerprestaties.

Als u weet hoeveel nachtrust uw kind ongeveer nodig heeft, kunt u het beste een vaste regelmaat aanhouden in het naar bed gaan. Zeker als de volgende dag een schooldag is. In het weekend en tijdens de vakanties kunt u wel eens daarvan afwijken.

Slaapproblemen

Mogelijke slaapproblemen bij kinderen zijn:

1. Uw kind wil niet naar bed gaan.
2. Uw kind heeft moeite met inslapen.
3. Uw kind wordt 's nachts vaak wakker en kan niet opnieuw inslapen.
4. Uw kind wordt te vroeg wakker.



Oorzaken van slaapproblemen zoeken

Als uw kind moeite heeft met slapen, is het goed om na te gaan hoe dit komt:

- Is er geen vaste regelmaat in het naar bed gaan?
- Voelt uw kind zich niet prettig in bed? (bijvoorbeeld slaapkamer is niet gezellig, is te donker, te licht, bed niet opge maakt of slechte matras).
- Slapen er meerdere kinderen op een kamer die elkaar wakker houden?

- Is uw kind overdag overactief en 's avonds te opgewonden om te kunnen slapen?
- Zijn er zaken die uw kind voortdurend bezig houden en het slapen kunnen bemoeilijken (bijvoorbeeld spanningen, ruzie, spannende film, gezinsuitbreiding)?
- Is er teveel lawaai in huis (bijvoorbeeld door radio of tv) of buiten?
- Krijgt u visite waardoor uw kind graag wil opblijven?
- Voelt uw kind zich angstig als het alleen is?

Slaapproblemen oplossen

Onderstaande suggesties kunnen u misschien helpen het slaapprobleem op te lossen.

1. Niet naar bed willen gaan

- Spreek een vaste bedtijd af met uw kind en houd hieraan vast.
- Vertel ruim van tevoren dat het bedtijd wordt.
- Maak van het naar bed gaan een goede afsluiting van de dag. Bijvoorbeeld door een verhaaltje voor te lezen of een liedje te zingen.
- Zorg dat uw kind een eigen veilige slaapplek heeft die er aantrekkelijk uitziet. Dit kan een eigen kamer zijn of een eigen slaaphoek.

- Zorg dat het 'naar bed gaan' niet als een strafmaatregel gebruikt wordt. Probeer in plaats daarvan leuke dingen in de slaapkamer te doen. Bijvoorbeeld een nieuw kledingstuk dat gepast moet worden, platen uit tijdschriften op de muur of op het prikbord hangen.

2. Moeite met inslapen

- Om goed te kunnen slapen is het beter om uw kind een uur voor bedtijd rustig te houden. Dit betekent geen wilde spelletjes, geen spannende televisiebeelden en geen computerspelletjes.
- Een warm bad/douche en/of een beker warme melk kunnen helpen.
- Laat uw kind gemakkelijke nachtkleding dragen.
- Zorg voor een frisse slaapkamer en leg geen zware dekens op bed.
- Geef uw kind de gelegenheid om over eventuele problemen, spanningen of juist de leuke dingen van die dag met u te praten.
- Als uw kind eenmaal in bed ligt, kunt u een verhaal voorlezen of zelf laten lezen. Praat er nog even over, om er zeker van te zijn dat geen enge dingen blijven 'spoken'.
- Maak de slaapkamer donker als het buiten nog erg licht is.
- Als uw kind bang is, dan is het belangrijk dat u deze angst serieus neemt. Stel uw kind gerust en probeer er (samen) achter te komen wat het bang maakt.

- Als uw kind moeite heeft u in bed 'los' te laten, kan het helpen als uw kind tien minuten zelf een boekje gaat lezen. Daarna belooft u nog even terug te komen om het licht uit te doen en een laatste kus te geven. Ook kunt u wat 'klusjes' boven doen. Uw kind weet dan dat u er nog bent. Bouw dit in stapjes af.
- Voor angstige kinderen kan een nachtlampje en een knuffeldier of pop uitkomst bieden.



3. 's Nachts wakker worden en niet opnieuw kunnen inslapen

- Deze situatie gaat vaak samen met angst en kan zich uiten in akelige gedachten of in een nachtmerrie. Bij jonge kinderen zijn enge dromen vaak een onderdeel van de normale ontwikkeling. Stel uw kind gerust. Meestal slaapt het dan rustig verder en weet er de volgende ochtend niets meer van.

- Soms dromen kinderen omdat ze iets bezighoudt wat ze nog niet verwerkt hebben. Bijvoorbeeld een ziekenhuisopname, een overlijden, spanningen op school of thuis (zoals ruzie of echtscheiding). Stel uw kind gerust en probeer er (samen) achter te komen wat het bezighoudt. Probeer uw kind met een leuke gebeurtenis op andere gedachten te brengen.
- Komt uw kind naar u toe, neem het dan liever niet in uw eigen bed. Dit is namelijk moeilijk terug te draaien. Stel uw kind gerust, maar geef het niet teveel aandacht. Laat uw kind een slokje water drinken. Doe eventueel een nachtlampje aan en zet de deur op een kier.

4. Te vroeg wakker worden

- Wanneer uw kind regelmatig te vroeg wakker wordt, is het goed om na te gaan wat het precies bezighoudt. Sommige kinderen zijn van nature al heel vroeg klaarwakker.
- Geef aan hoe uw kind zich kan vermaken als het vroeg wakker wordt. Bijvoorbeeld een boekje lezen of een tekening maken.
- Voor uw eigen rust kunt u uw kind een klok geven met wijzers. U kunt dan aangeven (bij kleine kinderen met stickers) hoe laat uw kind u mag wekken.

Meer informatie?

Als het niet lukt op één van de hier aangegeven manieren een oplossing te vinden voor het slaapprobleem van uw kind, kunt u natuurlijk ook terecht bij de jeugdverpleegkundige van de GGD.

GGD is de afkorting van Gemeenschappelijke Gezondheidsdienst. Gemeenschappelijk wil zeggen dat alle inwoners van de regio IJssel-Vecht bij de GGD terecht kunnen met vragen over gezondheid.

Heeft u vragen, wilt u een advies of meer informatie over slaapproblemen of andere gezondheidsonderwerpen?

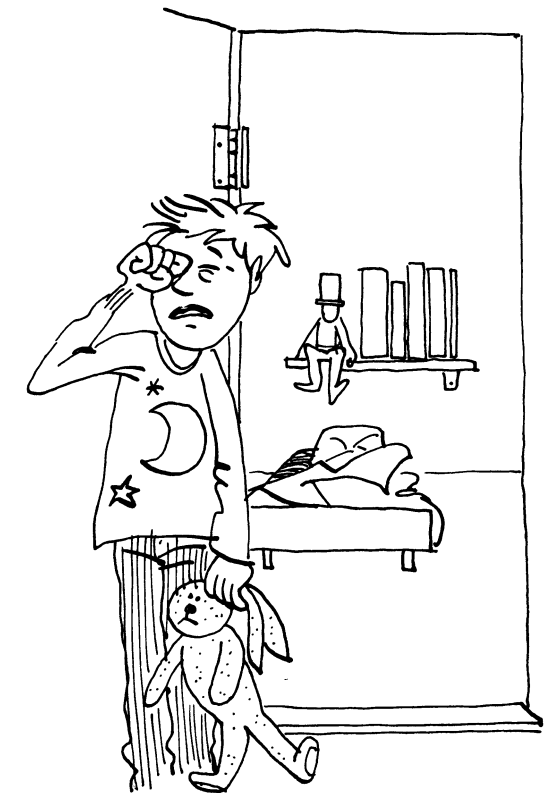
Van maandag tot en met vrijdag kunt u bellen met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige van de:

GGD Regio IJssel-Vecht
Zeven Alleetjes 1, 8011 CV ZWOLLE
Postbus 1453, 8001 BL ZWOLLE
Telefoon: (038) 428 15 00
Telefax: (038) 428 15 09
E-mail: ggd-info@rijv.nl

Uitgave: GGD Regio IJssel-Vecht (1/2500/2002/01)
 Druk: Hoekman Grafische Groep
 Illustraties: René Nauta, Vledder



Slapen... een probleem?



Informatie en adviezen voor ouders van kinderen t/m 12 jaar met slaapproblemen