



Slaapproblemen



GGD Regio Nijmegen

Slaapproblemen



Problemen met het slapen, komen bij kinderen regelmatig voor. Als uw kind moeite heeft met slapen, is het goed om na te gaan waardoor dit komt. In deze folder vertellen we u iets over gezonde slaap en de slaapbehoefte van een kind. Daarna gaan we in op de slaapproblemen die zich zoal kunnen voordoen. Tenslotte doen we wat suggesties om de slaapproblemen op te lossen.

Gezonde slaap

Eerst iets over gezonde slaap. Als uw kind voldoende nachtrust heeft gehad, zal het over het algemeen de volgende dag op tijd wakker worden. Uw kind zal zich fit en uitgerust voelen en goed de aandacht kunnen houden bij wat het doet. Onvoldoende nachtrust kan daarentegen van invloed zijn op het humeur of gedrag; uw kind is dan moe, sloom of prikkelbaar.

Slaapbehoefte

De behoefte aan slaap verschilt van persoon tot persoon. Voor een kind ligt het gemiddelde op 11 à 12 uur per nacht. Het is moeilijk om richtlijnen te geven voor het tijdstip waarop uw kind naar bed moet om voldoende slaap te krijgen. Wordt uw kind uit zichzelf 's ochtends wakker, dan heeft het meestal voldoende slaap gehad. 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 dan wel eens afwijken van die regelmaat. Maar niet teveel, uw kind kan anders uit het slaapritme raken.



Slaapproblemen

Mogelijke slaapproblemen van uw kind kunnen zijn:

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

Deze situaties kunnen tijdelijk zijn en weer voorbij gaan. Maar als het een probleem voor u en uw kind wordt, probeer dan na te gaan wat de mogelijke oorzaak is.

U kunt zichzelf de volgende vragen stellen:

- Is er een vaste regelmaat in het naar bed gaan?
- Voelt mijn kind zich niet prettig in zijn eigen bed?
Bijvoorbeeld omdat de kamer niet gezellig is, het bed niet goed is opgemaakt of omdat het te donker is?
- Slapen er meer kinderen op één kamer die elkaar wakker houden?
- Is mijn kind overdag met teveel dingen bezig en overactief waardoor het 's avonds te opgewonden is om te slapen?
- Is er teveel lawaai buiten of in huis? Door de televisie bijvoorbeeld?
- Zijn er zaken die mijn kind voortdurend bezighouden en die het slapen moeilijk maken?
- Krijgt mijn kind voldoende persoonlijke aandacht?

Slaapproblemen oplossen

De onderstaande suggesties kunnen u helpen het slaapprobleem op te lossen:

1. *Als uw kind niet naar bed wil*

- Spreek een vaste bedtijd af met uw kind en probeer hieraan vast te houden.
- Vertel ruim van tevoren dat het bedtijd wordt, dan kan uw kind zich er alvast op voorbereiden.
- Maak van het naar bed gaan een goede afsluiting van de dag. Een aantal terugkerende punten kan uw kind een gevoel van rust en veiligheid geven. Bijvoorbeeld: een verhaaltje vertellen als uw kind in bed ligt of een muzikje draaien.
- Zorg dat uw kind duidelijk een eigen slaapplek heeft. Dit kan een eigen kamer zijn of een eigen slaaphoek, die u samen met uw kind hebt ingericht. Let erop dat het bed er aantrekkelijk en verzorgd uitziet.
- Zorg ervoor dat uw kind het 'naar bed moeten' niet als een straf voelt. Stuur uw kind overdag dus beter niet 'voor straf' naar bed of naar de slaapkamer. Probeer in plaats daarvan leuke dingen in de slaapkamer te laten gebeuren. Zoals een brief die voor uw kind gekomen is, achterlaten op de slaapkamer. Of een nieuwe trui die gepast moet worden, op het bed klaarleggen. Of leuke platen op het prikbord hangen.
- Doe, als u uw kind in bed achterlaat, de belofte om over een aantal minuten terug te komen. Noem een specifiek tijdstip en kom dan ook kijken! Uw kind zal waarschijnlijk al in slaap zijn vóór de tijd om is.
- Geef overdag meer persoonlijke aandacht. Doe bijvoorbeeld samen iets leuks of ga er echt even voor zitten om van uw kind te horen hoe het op school gaat.



2. Als uw kind moeite heeft met inslapen

Heeft uw kind moeite met inslapen? Misschien heeft het dan gewoon minder slaap nodig. Als blijkt dat uw kind overdag toch fit is, dan kunt u proberen uw kind een halfuur later naar bed te laten gaan. Helpt dit niet, dan kunt u beter de tijd aanhouden die uw kind gewend was.

U kunt dan de volgende maatregelen proberen:

- Rust en ontspanning zijn belangrijk om goed te kunnen slapen. Het is daarom goed uw kind een uur vóór bedtijd rustig te houden (geen wilde spelletjes, geen spannende televisie-beelden of verhalen, enzovoort).
- Een warm bad of een warme douche kunnen ook wel eens helpen.
- Er zijn kinderen die er baat bij hebben om een beker warme melk te drinken voor het slapen gaan.
- De pyjama die uw kind draagt, moet gemakkelijk zitten.
- Een frisse kamer slaapt het prettigst. Lucht daarom regelmatig de slaapkamer en zorg ervoor dat uw kind niet onder een zware vracht dekens hoeft te slapen.
- Spanningen en problemen van die dag kunt u met uw kind nog even bepraten. Op deze manier geeft u uw kind de gelegenheid de dingen van zich af te zetten. Uiteraard alleen als uw kind daar behoefte aan heeft!
- Een verhaal voorlezen aan uw kind wil nog wel eens helpen. U kunt uw kind ook zelf laten lezen, bijvoorbeeld een kort stripverhaal.
- Probeer de slaapkamer donker(der) te maken. Zeker als het buiten nog erg licht is.
- Een nacht- of slaaplampje kan voor angstige kinderen uitkomst bieden.

3. Als uw kind 's nachts wakker wordt en niet meer kan slapen
Als uw kind 's nachts wakker wordt en niet meer kan slapen, komt dat soms omdat het angstig is. Uw kind heeft misschien een nachtmerrie gehad of akelige gedachten. Of er is iets wat uw kind bezighoudt en (nog) niet verwerkt is, bijvoorbeeld een bijzondere gebeurtenis die dag. Het kan ook te maken hebben met spanningen op school (moeite met rekenen, de juffrouw heeft iets gezegd) of spanningen thuis. Als u weet wat uw kind bezighoudt, kunt u proberen dat samen te bespreken.

Vragen

Lukt het u niet een oplossing te vinden voor de slaapproblemen van uw kind? Dan kunt u altijd terecht bij de schoolarts of schoolverpleegkundige. Ze zijn te bereiken via telefoonnummer (024) 329 71 11 op werkdagen tussen 08.30 en 14.00 uur. Natuurlijk kunt u ook naar uw huisarts gaan.



GGD Regio Nijmegen

postadres

postbus 1120
6501 BC Nijmegen

bezoekadres

Groenewoudseweg 275

telefoon (024) 329 71 11

fax (024) 329 72 22

ggd@ggd-nijmegen.nl

www.ggd-nijmegen.nl