

Lekker slapen

Tips voor een goede (nacht)rust



Slaap: onmisbaar voor lichaam en geest. We hebben rust nodig om te herstellen van de dag. Bij kinderen is slapen daarnaast belangrijk voor een goede groei. De hoeveelheid slaap die een kind nodig heeft verschilt per leeftijd én per kind. Het ene kind slaapt makkelijker en langer dan het andere. Toch heeft elk kind voldoende goede slaap nodig. Daarbij is de hoeveelheid slaap belangrijk, maar ook de kwaliteit ervan. In deze folder lees je hoe je je kind kunt helpen uitgerust en fit aan de dag te beginnen.

Hoeveelheid slaap

Hoeveel slaap nodig is om uitgerust wakker te worden verschilt voor iedereen. Een volwassene heeft per nacht ongeveer 8 uur slaap nodig. Voor kinderen zetten we hieronder de gemiddelde slaaptijd en bedtijd.

Slapen als een baby

Baby's tussen 1 en 6 maanden slapen 16 tot 17 uur per dag, verdeeld over een zestal slaapjes. Tussen de 3 en 6 maanden ontwikkelen ze een wat regelmatigere slaapritme. Baby's tussen 6 en 12 maanden slapen ruim 14 uur per dag. Veel van hen slapen dan 's nachts ook wel 8 tot 9 uur achter elkaar door. In de folder *Huilen mag* vind je meer informatie over slaap en vermoeid-

heidssignalen herkennen van baby's. Vraag naar de folder op het CJG bij jou in de buurt of kijk op onze website.



Middagslaapje

Sommige kinderen hebben al met 1,5 jaar geen middagslaapje meer nodig, terwijl andere met 3 jaar af en toe nog een middagdutje doen. Op een gegeven moment merk je dat je kind het niet meer nodig heeft; hij valt haast niet meer in slaap of wil 's middags niet meer naar bed. Je kunt dan misschien terug naar een paar keer per week 's middags slapen. Eventueel kun je hem dan 's avonds iets eerder in bed leggen.

Sommige kinderen hebben meer slaap nodig dan andere. Als je goed let op vermoeidheidssignalen, merk je vanzelf hoeveel slaap je kind nodig heeft. Je kunt dan zelf een geschikte, vaste bedtijd kiezen tijdens schooldagen.

Gemiddeld aantal uren slaap:

- Kinderen van 1 tot 2 jaar: gemiddeld 14 uur.
- Kinderen van 2 tot 4 jaar: 10 tot 13 uur en 's middags een uur.
- Kinderen van 4 tot 9 jaar: 11 uur per nacht.
- Kinderen van 9 tot 12 jaar: 10 uur per nacht.
- Kinderen van 12 tot 18 jaar: 9 uur per nacht.

Hoe laat de meeste kinderen naar bed gaan:

- Kinderen van 2 tot 3 jaar: 19.00 uur.
- Kinderen van 4 tot 6 jaar: 19.30 uur.
- Kinderen van 7 tot 8 jaar: 20.00 uur.
- Kinderen van 9 tot 10 jaar: 20.30 uur.
- Kinderen van 11 tot 12 jaar: 21.00 uur.
- Kinderen van 12 tot 18 jaar: 21.30 uur.

Moeite met slapen

Kinderen kunnen bepaalde periodes moeite hebben met slapen of met naar bed gaan. Dat is normaal en hoort bij hun ontwikkeling. Enkele voorbeelden:

- Je kind wil niet naar bed.
- Je kind heeft moeite met in slaap komen.
- Je kind wordt vaak 's nachts wakker, is angstig en kan niet opnieuw in slaap komen.
- Je kind is overdag met (te) veel dingen bezig en 's avonds te opgewonden om te kunnen slapen.
- Er zijn zaken die je kind bezighouden waardoor hij niet kan slapen. Denk aan verdriet, ruzie, gezinsuitbreiding of een spannende film.
- Je kind kan niet in slaap komen door te veel lawaai, bijvoorbeeld door de televisie in huis of geluid van buiten.
- Je kind kan niet goed slapen, omdat het te licht of te warm is in de slaapkamer.

Tips voor beter slapen

Vaak kun je je kind helpen om beter te slapen. Hieronder geven we een paar tips voor veelvoorkomende situaties.

Je kind wil niet naar bed

- **Vaste bedtijd:** door het afspreken van een vaste bedtijd, weten kinderen waar ze aan toe zijn. Probeer vervolgens zo veel mogelijke vast te houden aan deze bedtijd.
- **Vorbereiden:** je kunt je kind voorbereiden op het slapengaan door al een tijdje van tevoren aan te geven dat het bijna bedtijd is.
- **Rustig ritueel:** kinderen hebben behoefte aan een rustige afsluiting van de dag. Een vast ritueel kan je kind een gevoel van rust en veiligheid geven. Houd bijvoorbeeld een vaste volgorde aan: pyjama aandoen, tandenpoetsen, verhaaltje voorlezen en dan gaan slapen. Gebruik (eerder) naar bed gaan niet als straf.
- **Prettige omgeving:** een eigen, leuke slaapplek maakt het slapengaan prettiger. Eventueel kun je samen met je kind de kamer inrichten.

“De hele week is onze puberzoon 's avonds zijn bed niet in te krijgen. En in het weekend slaapt hij een gat in de dag!”

- een moeder over haar puberzoon

Je kind heeft moeite met in slaap komen

- **Iets later naar bed:** misschien heeft je kind gewoon minder slaap nodig. Als hij overdag toch fit is en niet moe en prikkelbaar, kun je het tijdstip van naar bed gaan een halfuur uitstellen.
- **Rustig worden:** kinderen hebben tijd nodig om tot rust te komen. Probeer 1 uur voor het slapengaan geen wilde spelletjes meer te doen. Ook computeren en spannende televisieprogramma's of verhalen kun je beter vermijden.
- **Warm bad:** van een warm bad of een warme douche worden kinderen slaperig. Een beker warme melk voor het tandenpoetsen wil ook nog wel eens helpen. Geef geen chocolademelk, koffie of cola. Daarin zit cafeïne, waardoor je kind juist wakker blijft.



“Een te warme slaapkamer slaapt minder prettig. Zet gerust het raam op een kier.”

- een jeugdverpleegkundige over slapen

- **Makkelijke nachtkleding:** in een losse, comfortabele pyjama slapen kinderen lekkerder.
- **Frisse lucht:** in een frisse slaapkamer slapen kinderen beter. De verwarming kan uit en het raam mag een beetje open.
- **Praten:** soms hebben kinderen veel meege-maakt op een dag. Als kinderen de gelegenheid krijgen om voor het slapengaan over eventuele problemen of spanningen te praten, geeft dat rust. Ze blijven dan niet piekeren.
- **Lezen:** misschien is het voor je kind prettig om nog even zelf te lezen (een kwartier tot halfuur). Het lezen neemt dan de aandacht weg van eventuele spanningen van de dag.
- **Nachtlampje:** het kan zijn dat kinderen een beetje bang zijn in het donker. Een nachtlampje kan dan helpen.

Je kind wordt 's nachts wakker en kan niet meer slapen

- **Troosten:** geef je kind ruimte om te vertellen wat er is en troost hem. Praat zelf zo min mogelijk en maak het 's nachts niet te gezellig. Probeer zo min mogelijk licht te maken. Je mag best vertellen dat je ook moe bent en graag weer wilt gaan slapen.
- **Rustige muziek:** soms helpt het kinderen als ze even naar rustige muziek luisteren. Bijvoorbeeld naar de muziek van een bekend muziekdoosje. Als je kind rustig is, valt hij makkelijker weer in slaap.
- **Even terug:** soms hebben kinderen er behoefte aan om te weten dat je in de buurt bent. Je kunt dan aangeven dat je over 5 of 10 minuten nog even terugkomt. Het is wel belangrijk dat je dat dan ook echt doet, ook al denk je dat je kind al slaapt.

Nachtangst

Sommige kinderen hebben nachtangst. Dit komt in het eerste deel van de slaap voor. Het kind is dan erg bang en heeft de ogen wijd open, maar is niet echt wakker en aanspreekbaar. Het is misschien even schrikken voor je, maar het is niet ernstig. Troosten en aanraken werkt op zo'n moment meestal niet. Het best kun je je kind voorzichtig wakker maken. Houd bijvoorbeeld een koud washandje tegen het gezicht. Meestal herinnert hij zich de volgende morgen niets meer.

Pubers: biologische klok verandert

Als kinderen in de puberteit komen, staat hun leven op de kop. Ook hun biologische klok verandert. Dat houdt voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar in dat ze geleidelijk aan pas steeds later op de avond moe worden. Maar ze hebben wél voldoende slaap nodig. Ze moeten 's ochtends fit in de les zitten. Bijslapen in het weekend is daarom een goed idee. En de smartphone en tablet op tijd opbergen helpt ook veel. Het licht van het beeldscherm geeft het lichaam namelijk een signaal om wakker te blijven. Kijk voor meer tips voor pubers in de folder *Vind je weg op internet!* Vraag naar de folder op het CJG bij jou in de buurt of kijk op onze website.

Kinderen willen graag weten waar ze aan toe zijn. Vertel je kind daarom duidelijk...



wanneer het tijd is om te gaan slapen



wie hem naar bed brengt.



wat jullie nog gaan doen voor het slapen



of hij zijn televisieprogramma mag afkijken
of mag afmaken waar hij mee bezig is.

Ouderportaal

Dit is dé plek waar je toegang hebt tot gegevens van je kind. Je kunt persoonlijke gegevens inzien of wijzigen, de groeicurve bekijken, zien wanneer de volgende afspraak is en afspraken verzetten. Je logt in met je DigiD. Het ouderportaal is nu nog voor ouders met kinderen die na 1 januari 2012 zijn geboren. In de toekomst breiden we deze leeftijd en de functionaliteiten verder uit. Zo bieden wij je persoonlijk én online de best mogelijke jeugdgezondheidszorg.



010-20 10 110



www.centrumvoorjeugdengezin.nl



www.cjgouderportaal.nl



Centrum voor Jeugd en Gezin

Jouw gegevens zijn veilig

De medewerkers van het CJG hebben een geheimhoudingsplicht. Dit betekent dat we niets met anderen zullen bespreken. Wij verstrekken alleen informatie aan andere organisaties (of aan derden) als je hiervoor toestemming geeft. In bijzondere gevallen geeft de wet ruimte om een uitzondering te maken. Kijk voor meer informatie over privacy op onze website.

Meer informatie of een vraag?

Kijk op onze website! Je vindt hier informatie over het CJG maar ook antwoorden op je (opvoed)vragen. Vind je het leuk om andere ouders/verzorgers te ontmoeten, zelf aan de slag te gaan of meer te weten te komen over thema's zoals spelen, gezond eten, bewegen, opvoeden, pesten en genotmiddelen? Op onze website staat een uitgebreid overzicht van cursussen en trainingen.

Je kunt ons bellen tussen 8.00 uur en 17.00 uur of het contactformulier via onze website versturen.