

Wat is slaap?

Slaap is een verlaging van het bewustzijn. We reageren tijdens de slaap niet meer op de dingen die om ons heen gebeuren. Slapen en waken worden gestuurd door een aangeboren 'biologische klok'. Dit ritme van slapen en wakker zijn valt meestal samen met de dag en de nacht. Tijdens de slaap doorloop je ongeveer vier tot zes slaapfasen. In de eerste drie fasen ontspannen de spieren zich steeds meer en wordt de slaap steeds dieper

Gezonde slaap

- Voldoende slaap is voor kinderen belangrijk om goed 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 of prikkelbaar).

Hoeveel slaap heeft een kind gemiddeld nodig?

Kleuters

3 – 6 jaar: 10 – 12 uur slaap per dag/etmaal

Een kleuter gaat ook gewoonlijk tussen 19 – 20 uur naar bed en wordt ook tussen 6 – 8 uur in de ochtend wakker. Tot een jaar of 4 doen sommige kleuters nog een middagdutje.

Schoolkinderen

6 – 12 jaar: 10 – 11 uur slaap per dag/etmaal

Een goede nachtrust is belangrijk voor kinderen. Niet alleen om tot rust te komen, maar ook voor het groeiproces. Slecht slapende kinderen zijn vaker ziek, gedragen zich drukker, hebben meer overgewicht en leren minder. Jonge kinderen hebben meer slaap nodig dan oudere kinderen. Het gemiddelde ligt op 10 uur per nacht.

Gemiddelde bedtijden voor kinderen:

- 5 tot 6 jaar: tussen 19.00 en 19:30 uur
- 7 tot 8 jaar: tussen 19.30 en 20.00 uur
- 9 tot 10 jaar: tussen 20.00 en 20.30 uur
- 11 tot 12 jaar: tussen 20.30 uur en 21.00 uur

Slaapproblemen

Problemen bij het slapen, komen bij kinderen regelmatig voor. Ze kunnen zich voordoen bij het inslapen of in de verschillende fasen van de slaap. Tijdens de slaap zijn er verschillende periodes van meer oppervlakkige tot diepe slaap die elkaar afwisselen. Ongeveer 4 à 6 keer per nacht zijn er perioden dat er lichter wordt geslapen. Allemaal momenten waarop een kind wakker kan worden.

Mogelijke slaapproblemen bij kinderen zijn: het niet naar bed willen, moeite hebben met inslapen, 's nachts wakker worden, bang zijn, niet snel weer kunnen inslapen, en (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 waardoor het komt.

Algemene tips

- Bouw de dag af, verminder prikkels door onder andere televisie, tablet, telefoon
- Dim het licht, zodat het lichaam zelf melatonine aan gaat maken waardoor je slaperig wordt.
- Zorg voor een frisse slaapkamer
- Laat uw kind op een vast tijdstip naar bed gaan. Het lichaam heeft een interne biologische klok en daarom zijn vaste bedtijden en op vaste tijden opstaan zeer belangrijk. Zorg dat je minimaal 6 keer per week op ongeveer dezelfde tijd naar bed gaat en opstaat.

Moeite met naar bed gaan

- Bedenk dat naar bed gaan geen straf moet zijn. Het bed is om in te slapen, en niet om voor straf naar toe gestuurd te

worden. Anders krijgt het bed, en dus het slapen, een negatieve lading, en wordt slapen geassocieerd met straf en niet leuk. Slapen of naar bed gaan moet ook een beetje leuk zijn.

- Spreek een vaste bedtijd af met uw kind. Vertel ruim van te voren dat het bedtijd wordt, dan kan uw kind zich erop voorbereiden.
- Maak van het naar bed gaan een eigen bedritueel (bijv. wassen, tandenpoetsen, plassen, verhaaltje lezen of muziekje luisteren of samen slaapliedjes zingen en de knuffels welterusten zeggen).
- Zorg dat uw kind een eigen slaapplek heeft. Dit kan een eigen kamer zijn of een eigen slaaphoek, die u samen met uw kind inricht. Zorg ervoor dat het er aantrekkelijk uitziet.
- Als uw kind moeite heeft u in bed los te laten, kan het helpen wanneer u belooft na 10 minuten nog even een kusje te komen geven. Als ouders dient u, vooral door de week, zo consequent mogelijk te zijn; het helpt uw kind zich voor te bereiden op het naar bed gaan.

Moeite met inslapen

Misschien heeft uw kind wel iets minder slaap nodig dan u als ouder denkt. Laat uw kind dan in bed bijv. eerst nog wat lezen, of laat uw kind wat later naar bed gaan. Als uw kind de volgende dag niet uitgerust en fit is, kunt u het weer wat eerder naar bed laten gaan, en de oorzaak ergens anders gaan zoeken.

- Het is belangrijk dat uw kind de tijd voor het naar bed gaan, rustig doorbrengt. Dus geen wilde spelletjes en geen spannende tv-programma's, verhalen of computerspelletjes. Ontspanning is het sleutelwoord.
- Praat voor het slapen gaan over de dag die geweest is; geef uw kind aandacht. Praat over leuke dingen en over de minder leuke dingen (angst, ruzie, opwindings). Lees een verhaaltje voor, of laat uw kind nog even zelf lezen.
- Zorg voor een rustige omgeving om in te slapen (niet te licht en niet te lawaaiig).
- Als uw kind bang is in het donker, laat dan een nachtlampje branden, of het licht op de gang.
- Geef uw kind voor het slapen gaan een beker warme melk, een warm bad of een warme douche; deze dingen kunnen ontspannend werken.

- Laat uw kind in een koele kamer slapen; laat het niet onder veel dekens of onder een te warm dekbed slapen.
- Geef uw kind 's avonds geen cola, koffie, thee of chocolademelk meer te drinken. Deze dranken kunnen uw kind uit de slaap houden.
- Laat uw kind in een goed bed slapen, en geef het makkelijke kleding aan om in te slapen (kleding die niet knelt).
- Doe eventueel samen met uw kind wat ontspanningsoefeningen voor het slapen gaan (u kunt een stencil met ontspanningsoefeningen vragen aan de jeugdverpleegkundige).

's Nachts wakker worden en niet meer inslapen

- Dit kan gebeuren als uw kind een nachtmerrie heeft gehad en angstig wakker wordt, of als uw kind problemen heeft met akelige gedachten hierover.
- Vaak is er iets dat uw kind bezighoudt en dat het nog niet verwerkt heeft. Het kan zijn dat er in het gezin een bijzondere gebeurtenis heeft plaats gevonden, bijv. gezinsuitbreiding, ziekenhuisopname van één van de ouders, broers of zusjes, of uw kind zelf. Het kan zijn dat er spanningen op school zijn: uw kind is gepest, of heeft zelf gepest en voelt zich hier schuldig over, of de juf of meester heeft iets gezegd. Er kunnen ook spanningen thuis zijn, bijv. er is ruzie geweest of er is een scheiding op komst, of net geweest. Belangrijk is om te weten te komen wat uw kind bezighoudt. Praat hierover, geef uw kind aandacht.

Nachtangsten

Bij sommige kinderen tussen de 3 en 6 komen nachtangsten voor. Dit komt meestal voor in het begin van de slaap. Kinderen zijn dan niet wakker maar hebben wel hun ogen open en ogen heel angstig. U kunt dan het beste bij ze blijven en wachten tot ze rustig worden. Het kind weet er de volgende dag niks meer van. Als er sprake is van nachtmerries weten kinderen dit de volgende dag nog wel.

Wat kunt u beter niet doen?

Een lekkere beker melk geven of het kind bij u in bed laten slapen. Dit haalt uw kind uit de slaap en beloont het voor het wakker worden. Hierdoor neemt de kans toe dat uw kind

vaker wakker wordt.

Wat kunt u wel doen?

Uw kind rustig in zijn eigen bed laten en rustig, zachtjes toespreken.

Als uw kind echt over zijn toeren is en heel erg wakker, kunt u het laten vertellen wat er aan de hand is. Neem de verhalen van uw kind serieus en probeer het te troosten.

Als het een ernstig probleem is, zeg dan dat u er de volgende dag op terugkomt. Probeer de volgende dagen of weken samen naar oplossingen te zoeken.

(Te) Vroeg wakker worden

Wanneer uw kind regelmatig te vroeg wakker wordt, is het goed om na te gaan waardoor het kind wakker wordt (te licht, teveel lawaai, problemen). Er zijn echter ook kinderen die van nature vroeg wakker zijn.

- U kunt het kind een eigen klok geven. Hierop kunt u dan aangeven hoe laat uw kind u mag wekken. Kan uw kind nog niet klokkijken? Plak dan stickertjes op de plaatsen waar de wijzers moeten komen te staan of gebruik een lampje met een tijdschakelaar.
- Zorg ervoor dat uw kind zich kan vermaken zonder anderen wakker te maken. Geef wat potloden, boeken, spelletjes of knuffeltjes.

Slaapwandelen

Slaapwandelen komt niet vaak voor. In de meeste gevallen is het kind niet het enige familielid dat slaapwandelt. Zolang er zich maar geen gevaarlijke situaties voordoen, kunt u volstaan met uw kind terug naar bed te begeleiden.

Maak uw kind niet wakker. Het kan erg angstig worden en in de war raken.

Voorkom ongelukken door het sluiten van ramen en deuren en trapgaten.

Tenslotte

Lukt het niet om van de slaapproblemen af te komen? Het is altijd mogelijk om een afspraak te maken om de slaapproblemen met de jeugdverpleegkundige verbonden aan de school van uw kind te bespreken. Zij kan samen met u een plan van aanpak maken.

Mocht u na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling

Jeugdgezondheidszorg van GGD
Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30
en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023
7891777 of via frontofficejgz@vrk.nl

GGD is partner Centrum voor Jeugd en Gezin

www.cjg.nl