

Lekker slapen

Tips voor een goede (nacht)rust



Goed slapen is onmisbaar. Kinderen hebben het nodig om te herstellen van de dag én om goed te groeien. In deze folder lees je hoe je jouw kind kunt helpen uitgerust en fit aan de dag te beginnen.

Slapen als een baby

Hoeveel slaap iemand nodig heeft, verschilt per leeftijd en per kind. Baby's slapen meestal veel; tot een half jaar oud gemiddeld 16 tot 17 uur per dag, verdeeld over meerdere slaapjes. Tussen de 3 en de 6 maanden ontwikkelen ze een wat regelmatigere slaapritme. Baby's tussen 6 en 12 maanden slapen ruim 14 uur per dag. Veel van hen ook 's nachts al 8 tot 9 uur achter elkaar. Wil je meer weten over slaap en waaraan je kunt zien dat jouw baby moe is? Bekijk dan onze folder *Huilen mag*.

Middagslaapje

Ook nodig hebben van een middagslaapje verschilt per kind: de ene slaapt met 1,5 jaar 's middags al niet meer, de andere juist met 3 jaar nog steeds. Je merkt het vanzelf als jouw kind geen middagslaapje meer nodig heeft. Hij valt dan bijvoorbeeld 's avonds niet

meer makkelijk in slaap of wil 's middags niet meer naar bed. In het begin kun je jouw kind eventueel een paar middagen per week toch laten slapen of 's avonds wat eerder naar bed brengen.

Hieronder zie je hoeveel slaap kinderen gemiddeld nodig hebben. Maar: het ene kind heeft meer slaap nodig dan het andere. Als je goed kijkt, merk je vanzelf wat past bij jouw kind.

Zoveel slapen de meeste kinderen:

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

Zo laat gaan de meeste kinderen naar bed:

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



Vraag naar de folder *Huilen mag* bij jouw CJG of kijk op centrumvoorjeugdengезin.nl/folders.

Moeite met slapen

Kinderen willen soms niet naar bed of komen lastig in slaap. Dat is normaal en hoort bij hun ontwikkeling. Meestal is het een periode en gaat het vanzelf weer over. Deze tips kunnen je helpen.

Je kind wil niet naar bed

- **Vaste bedtijd:** probeer je kind zoveel mogelijk rond dezelfde tijd naar bed te brengen. Zo weet hij waar hij aan toe is.
- **Vorbereiden:** vertel je kind een tijdje voor het slapengaan dat het bijna bedtijd is. Zo komt het niet onverwacht.
- **Rustig ritueel:** 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.

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.
- **Makkelijke nachtkleding:** in een losse pyjama die lekker zit, slapen kinderen lekkerder.
- **Frisse lucht:** in een frisse slaapkamer slapen kinderen beter. De verwarming kan uit en het raam mag een beetje open.
- **Praten:** neem de tijd om met je kind over de dag te praten. Wat was leuk, wat niet en waarover wil je kind vertellen? Zo hoeft hij er niet over te gaan piekeren.
- **Lezen:** misschien is het voor je kind prettig om nog even zelf te lezen (een kwartier tot halfuur). Lezen neemt dan de aandacht weg van eventuele spanningen van de dag.
- **Nachtlampje:** sommige kinderen zijn een beetje bang in het donker. Een nachtlampje kan dan helpen.

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

- een jeugdverpleegkundige over slapen



“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 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 niet te licht. Je mag best vertellen dat je ook moe bent en graag weer wilt gaan slapen.

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.

- **Rustige muziek:** soms helpt het om even naar rustige muziek te luisteren. Als je kind rustig is, valt hij makkelijker 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.

Pubers: biologische klok verandert

In de puberteit verandert de biologische klok van je kind. Kinderen worden als zij tussen de 12 en 18 jaar zijn pas later moe, maar hebben wél genoeg slaap nodig. Ze moeten 's ochtends fit zijn op school. Het helpt om in het weekend langer te slapen. Ook helpt het om 's avonds de smartphone of

tablet op tijd weg te leggen: door het licht ervan blijft je kind langer wakker.



In de folder *Vind je weg op internet!* staan meer tips voor pubers. Vraag ernaar bij jouw CJG of kijk op centrumvoorjeugdengazin.nl/ folders.

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

Geen vraag is ons te gek

Het Centrum voor Jeugd en Gezin is dé plek in de regio Rotterdam-Rijnmond waar ouders, verzorgers, kinderen en jongeren terecht kunnen met vragen over gezondheid, opvoeden, opgroeien en verzorging. Geen vraag is ons te gek! Onze jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters) assistenten, (ortho)pedagogen en andere deskundigen bieden advies en ondersteuning. Zo maken we samen met jou gezond en veilig opgroeien mogelijk.



088 - 20 10 000



centrumvoorjeugdengezin.nl



cjgouderportaal.nl



Centrum voor Jeugd en Gezin

Je kunt ons bereiken op de manier die jij prettig vindt, zowel online als offline. Er is altijd een CJG bij jou in de buurt en de persoonlijke gegevens van jouw kind (geboren na 1 januari 2012) kun je 24 uur per dag inzien of wijzigen in het ouderportaal. Kijk voor alle contactmogelijkheden op centrumvoorjeugdengezin.nl/contact.

Op onze website vind je ook nieuws, informatie en een overzicht van cursussen en trainingen die wij geven. Wil je weten wat je kunt verwachten van de afspraken waarvoor we jou en je kind uitnodigen? Alles hierover vind je op centrumvoorjeugdengezin.nl/contactmomenten.