



De slaapbehoefte is per kind en per leeftijd verschillend. Het is normaal dat je kind soms een periode heeft dat het niet goed slaapt. Duurt dit te lang voor je gevoel of maak je je zorgen? Bespreek het met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts.

HOEVEEL SLAAP HEEFT JE KIND NODIG?

Leeftijd	Slaapbehoefte	Dutjes overdag
0 - 3 maanden	14 - 17 uur	3 - 5
4 - 11 maanden	12 - 15 uur	2 - 4
1 - 2 jaar	11 - 14 uur	1 - 2
3 - 5 jaar	10 - 13 uur	0 - 1
6 - 12 jaar	9 - 11 uur	0

SLAAPSIGNALEN BIJ JE BABY OF PEUTER

Dit zijn signalen waar je op kunt letten. Als je dan je kind op tijd naar bed brengt, is de kans het grootst dat het lekker slaapt.

- In de oogjes wrijven
- Jengelen
- Gapen
- Staren
- Vingers in de mond
- Speen zoeken
- Handjes gebald tot vuisten



OVERVERMOEIDHEID

Zo herken je oververmoeidheid bij je kind:

- Zich overschreeuwen
- Vechten tegen de slaap
- Opgejaagd
- Rusteloos
- Boos worden
- Heel actief worden

Je kind is nu te moe en valt moeilijker in slaap.



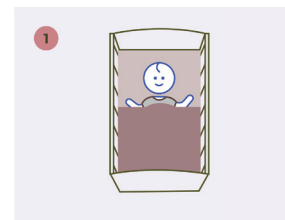
EEN FIJNE SLAAPKAMER

- Maak de kamer goed donker met verduisterende gordijnen.
- De kamer heeft rustige kleuren en is opgeruimd.
- De kamer is veilig met een goed bed.
- De kamer is niet te warm (rond de 18 graden).
- Ventileer de slaapkamer. Zet een klein raampje open, een rooster of de deur.
- Ligt je kind op bed? Zorg dat het stil is in huis.
- Het gebruik van schermen (telefoon, tablet of laptop) houden je hersenen actief en maken inslapen moeilijker. Leg dus 's avonds allemaal je scherm weg en neem zeker geen telefoon of tablet mee naar de slaapkamer. Geef het goede voorbeeld.

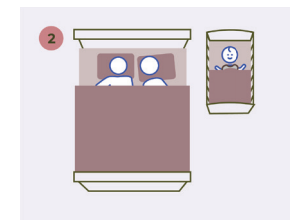
ALS JE KIND GOED HEEFT GESLAPEN, IS HET KLAAR VOOR EEN NIEUWE DAG.

VEILIG SLAPEN VOOR EEN BABY

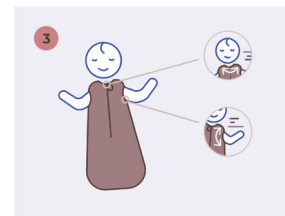
veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie



Leg je baby op de rug te slapen.



Laat je baby in een eigen bedje slapen.

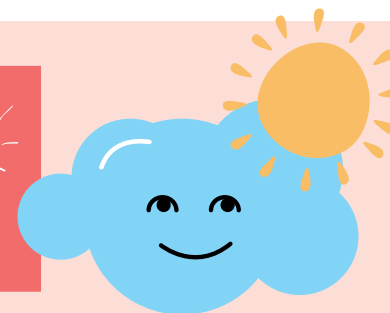


Laat je baby in een goed aansluitende, dus niet te grote, slaapzak slapen.



Zorg dat het bedje leeg is (geen kussens of andere spullen).

Oververmoeidheid kun je het best proberen te voorkomen. Is je kind toch een keer te moe? Breng het dan eerst tot rust. Kijk voor tips op de volgende pagina.



WAT TE DOEN BIJ HITTE IN DE ZOMER?

- Houd de kamer van je kind zo koel mogelijk.
- Houd ramen en gordijnen dicht, tot het buiten is afgekoeld.
- Is de slaapkamer te warm? Laat je kind op een koelere plek in slaap vallen.
- Kleed je kind passend bij de temperatuur.
- Is het warmer dan 24 graden? Gebruik dan een dun, licht en luchtig bedtextiel.

WAAROM IS EEN GOEDE SLAAP BELANGRIJK?

Als je kind slaapt, zijn de hersenen van je kind druk bezig. Dit gebeurt er als je kind slaapt:

- De hersenen maken groeihormonen aan.
- Je kind herstelt. Spierpijn of verkoudheid worden opgelost.
- Je kind leert. Alles wat je kind die dag heeft geleerd, wordt opgeslagen in de hersenen.
- Door te dromen verwerkt je kind emoties zoals verdriet, boosheid of angst.

Als je kind goed heeft geslapen, is het klaar voor een nieuwe dag.

SLAPEN EN LEREN



De hersenen zijn net een computer:

- Wat je kind overdag leert, slaan de hersenen op in het werkgeheugen.
- Als je kind slaapt, wordt alles wat het die dag geleerd heeft overgezet naar de 'harde schijf'.
- Daar wordt het gekoppeld aan dingen die je kind al eerder geleerd heeft.
- Zo krijgt je kind steeds meer kennis.
- Goed en genoeg uren slapen zijn daarvoor heel erg belangrijk.

LEKKER SLAPEN DOOR EEN SLAAPRITUEEL

Met een slaapritueel bereid je je kind voor op het slapengaan.

Een slaapritueel:

- doe je iedere dag voor het slapengaan, altijd en zeker in drukke tijden.
- duurt niet langer dan een half uur.
- voer je steeds op dezelfde manier uit.

Voorbeeld:

Wassen en tandenpoetsen → pyjama aantrekken → ouder/ verzorger leest een kort verhaaltje voor → kind zegt 'Welterusten en tot morgen' tegen de knuffels → ouder/ verzorger zegt welterusten en tot morgen → kind gaat slapen.



Wat is jullie ritueel?

TIPS VOOR ONTSPANNING

Het is normaal als je kind moeilijk in slaap valt als er spannends is gebeurd of gaat gebeuren. Ook als je kind zich zorgen maakt of te veel moet presteren. Probeer je kind tot rust te brengen voor het naar bed gaat.

- Praat in de middag met je kind en neem de stress weg. Bedenk samen een oplossing voor het probleem dat stress geeft.
- Doe een rustgevende oefening.
- Masseer je kind op een rustige manier.
- Luister rustige muziek of lees een boekje voor.
- Oudere kinderen kun je hun zorgen op laten schrijven in een dagboek.
- Veel kinderen ervaren prestatiedruk. Verlang niet te veel van je kind. Het kan niet alles.

TIPS OM GOED IN SLAAP TE VALLEN

- Elke dag dezelfde tijd naar bed en dezelfde tijd op. Ook in het weekend.
- Van donker of schemerlicht krijg je slaap. Het licht van schermjes houdt je wakker.
- Doe twee uur voor het slapengaan lekker rustig. Luister naar rustige muziek of doe een ontspanningsoefening.
- Gebruik geen slaappillen of melatonine. Het verstoort de natuurlijke slaap.
- Lekker veel buiten bewegen in het daglicht.

Ontspannings-oefeningen



WIST JE DAT...

Wist je dat ... de slaapkamer een veilige plek moet zijn voor je kind. Je daarom je kind dus niet voor straf naar de slaapkamer moet sturen.

Wist je dat ... baby's in de eerste maanden nog veel behoefte hebben aan de nabijheid van hun ouders. En dat ze daarom soms moeilijk alleen in slaap vallen.

Wist je dat ... je kind veel daglicht nodig heeft. Veel buiten zijn en lekker bewegen zorgt ervoor dat je kind beter slaapt.

Wist je dat ... een televisie, computer, telefoon of gameconsole op de slaapkamer geen goed idee is.

Wist je dat ... veel kinderen slecht slapen, omdat ze liggen te piekeren. Zorg dat ruzies zijn uitgepraat en sluit de dag positief af.

Wist je dat ... bedplassen bij sommige kinderen ook nog tijdens basisschoollleeftijd voorkomt? Maak je je hier zorgen over? Neem dan contact op met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts.

HANDIGE WEBSITES

Algemeen

- www.jonggz.nl/opgroei-info
- www.hersentichting.nl/slappen
- www.slaapoefentherapie.nl

Voor baby's en jonge kinderen

- www.kinderveiligheid.nl/adviezen/tips-en-advies/de-4-van-veilig-slapen