

GEZONDE SLAAP BIJ KINDEREN

Tot wel 25% van de kinderen tussen de 4-12 jaar heeft in enige of meerdere mate een verstoorde nachtrust met alle gevolgen van dien. (NCJ richtlijn gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen)

Bedtijd en opstatijd zouden iedere dag ongeveer hetzelfde moeten zijn. Probeer regelmatige bedtijden aan te houden passend bij het bioritme van uw kind.

Spreek aan het begin van het schooljaar een passende bedtijd af en laat uw kind hier alleen in hoge uitzondering van afwijken. In het weekend mag uw kind dus soms iets later naar bed en in de ochtend wat langer slapen, maar probeer hier maximaal 1,5 uur verschil in te laten zitten tussen schooldagen en weekenddagen/vakanties.

Wat is de gemiddelde slaapbehoefte van kinderen?

Zoveel uur hebben kinderen gemiddeld nodig:

- 4 en 5 jaar : 12 uur per nacht
- 6 t/m 9 jaar : 11 uur per nacht
- 10 en 11 jaar : 10 uur per nacht
- 12 jaar: 9 a 10 uur per nacht

De gemiddelde bedtijd voor een kind:

- 4-6 jaar tussen 18.30 -19.30 uur
- 7-8 jaar tussen 19.00 - 20.00 uur
- 9-10 jaar tussen 19.30 - 21.00 uur
- 10-12 jaar tussen 21.00 - 22.00 uur

Het slaapritueel

Houd een vast slaapritueel aan van ongeveer 20-30 minuten. De routine dient te bestaan uit rustige activiteiten, zoals het (voor)lezen van een boek of praten over de dag, waarbij het laatste gedeelte plaatsvindt in de slaapkamer. Dus volg elke avond het vaste bedritueel: instoppen, praatje maken of een verhaaltje lezen, dikke knuffel, licht uit, vaste zin om gedag te zeggen.

Activiteiten

In het uur voor het naar bed gaan doe je beter geen intensieve activiteiten, zware fysieke inspanning en breinstimulerende activiteiten, zoals computerspelletjes spelen, stoeien, zwaar sporten. Bied dus een positief en rustig bedtijdrutueel. Maak het na het avondeten alvast schemerig in huis en doe alle digitale apparaten uit 1,5 uur voor bedtijd. Deze geven namelijk te veel (blauw) licht, waardoor je later in slaap valt en onrustiger slaapt. Muziek luisteren, knutselen, kleuren, lezen, praten en/of een bord-/kaartspelletje met zacht licht is prima. Zorg er ook voor dat uw kind niet tot te laat doorgaat met huiswerk, dit houdt de hersenen actief waardoor uw kind mogelijk moeilijk in slaap valt. Probeer zelf ook te stoppen met werken, leg digitale apparaten weg en geniet even van dit rustmoment met uw kind. Goed voorbeeld doet goed volgen!

Slaapproblemen

Ongeveer 50% van de kinderen ervaart een keer slaapproblemen. Houden de slaapproblemen langer aan dan moet wel snel naar de oorzaak gezocht worden.

Dit is belangrijk om de latere negatieve gevolgen van slaapttekort of een kwalitatief slechte slaap te voorkomen.

De gevolgen van slaapproblemen zijn zowel mentaal als fysiek. Je kunt denken aan:

- Overmatige vermoeidheid overdag
- Veel en snel huilen
- Geïrriteerdheid
- Ongeconcentreerd zijn
- Gedragsproblemen, ontremming, moeilijk te corrigeren gedrag
- Leerproblemen, slechte schoolprestaties
- (Verkeers-) ongelukken
- hoofdpijn, buikpijn

Deze bovenstaande gevolgen kunnen al na één tot enkele nacht(en) slecht slapen optreden. De lange termijn gevolgen van slaapproblemen kunnen zijn:

- Hart- en vaatziekten
- Diabetes
- Overgewicht
- Risicogedrag en verslavingsgevoeligheid
- Meer kans op het ontwikkelen van chronische pijn
- Ook een verstoorde puberslaap, volwassenenslaap.
- Verminderde weerstand.

Gedragmatige slaapproblemen bij kinderen

Deze categorie slaapproblemen is de grootste van allemaal. Kinderen willen op een gegeven moment niet meer makkelijk slapen, ze drammen en luisteren slecht, of ze kunnen echt niet in slaap komen door (oor)pijn, onrust, angst, astma, maagzuur, groei pijn..... Ze verliezen hierdoor hoe ze ontspannen en zelfstandig kunnen inslapen of doorslapen en maken van elke nacht een drama.

Het vervelende is dat dit jou als ouder soms tot waanzin drijft en juist deze spanning en onmacht wakkert het (weerstand)gedrag van je kind aan. Er ontstaat niet zelden een vicieuze cirkel van onrust en spanning, ouderlijke machteloosheid, spanningen bij het kind en slecht slapen bij alle partijen.

Wat kun je hier zelf aan doen?

Wil het niet of kan het niet slapen?

Ontdek of jouw kind niet wil slapen (grenzen niet respecteert) of dat het niet kan slapen (bij jou in bed lukt het slapen ook niet).

Willen

Wanneer jouw kind niet wil slapen kun je gaan werken aan:

- Veel beweging en vermoeidheid maken overdag.
- Vaste eet, rust en speeltijden.
- Een vast slaapritueel met vaste bedtijden.
- Negatieve gewoontevorming afbouwen en afleren (onhandige / tijdrovende rituelen)
- Duidelijkheid omtrent het slapen gaan, regels opstellen en vaste afspraken maken.
- Vooral engelen geduld en volhouden! Houd je aan de afspraken.
- Maak voor jezelf een haalbaar stappenplan waarin je steeds meer en duidelijker werkt aan het zelfstandig inslapend vermogen van je kind.
- Belonen voor gewenst slaapgedrag.

Kunnen

Wanneer jouw kind niet kan slapen kun je gaan werken aan:

- het verhelpen van de lichamelijke ongemakken.
- Verminderen van overprikkeling door meerdere ontspanningsmomenten op een dag
- Bij het avondeten de afgelopen dag doornemen en de dag van morgen voorbespreken.
- Belemmeringen en angst verminderen.
- Letten op gezonde voeding (minder suiker, cafeïne, kleur- geur- smaakstoffen etc.)
- Adem- en ontspanningsoefeningen aanleren, zowel voor jezelf als voor je kind.
- Bij angst kun je leren hoe je je kind kunt helpen stapsgewijs minder bang te zijn.
- Tegen de avond beginnen met “opsloemen”, ontspannen, lichten dimmen en geluid minderen.
- Geen schermjes anderhalf uur voor het naar bed gaan, en zeker niet IN bed!
- Een vast slaapritueel aanhouden en vaste bedtijden.
- Belonen voor gewenst slaapgedrag.

Beiden

Of je kind nu niet wil slapen of niet kan slapen, altijd geldt:

Zorg voor goede slaaphygiëne, rust, ritme en regelmaat in de 24 uur, vaste bedtijden, voldoende beweging in de buitenlucht, 's avonds weinig licht en 's morgens veel daglicht, voldoende ontspannings- en aandachtsmomenten overdag, gewenst gedrag belonen.

Je kunt de hulp inroepen van een kinder-slaapoefertherapeut. Hij/zij kan je voorzien van professioneel advies en geeft je praktische handvatten om het tijt te keren. Zo'n steuntje in de rug is soms onmisbaar wanneer je zelf uitgeput bent. Slaapoefertherapeuten werken volgens de recente [richtlijn](#) van de jeugdgezondheidszorg.

Op IJburg werkt Rosa Jongasma in de praktijk voor oefentherapie, zij is gespecialiseerd in slaap bij baby's en kinderen. Neem contact op via rosa@oefentherapie-ijburg.nl of 0616963225.



**Oefentherapie
IJburg**