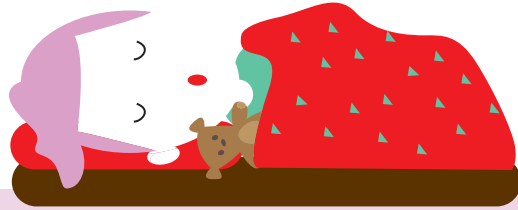


# Slapen



## Hoeveel slaap heb je nodig?

Goed slapen en een regelmatig slaappatroon zijn essentieel voor de groei en ontwikkeling van kinderen. Bij een chronisch te kort aan slaap kunnen kinderen hangerig of vervelend zijn en roekeloos, impulsief of agressief gedrag vertonen. Daarnaast gaan ze meer snacken.

Leeftijd	Slaapbehoefte per dag
0-3 maanden	14 tot 17 uur
4-11 maanden	12 tot 15 uur
1-2 jaar	11 tot 14 uur
3-5 jaar	10 tot 13 uur
6-13 jaar	9 tot 11 uur
14-17 jaar	8 tot 10 uur
18+	7 tot 9 uur

## Slaapdagboek



### Dag 1

Naar bed om \_\_\_\_\_ uur.  
Opgestaan om \_\_\_\_\_ uur.  
Hoeveel keer wakker geweest? \_\_\_\_\_ keer.  
In totaal geslapen \_\_\_\_\_ uur.

### Dag 2

Naar bed om \_\_\_\_\_ uur.  
Opgestaan om \_\_\_\_\_ uur.  
Hoeveel keer wakker geweest? \_\_\_\_\_ keer.  
In totaal geslapen \_\_\_\_\_ uur.

### Dag 3

Naar bed om \_\_\_\_\_ uur.  
Opgestaan om \_\_\_\_\_ uur.  
Hoeveel keer wakker geweest? \_\_\_\_\_ keer.  
In totaal geslapen \_\_\_\_\_ uur.

### Dag 4

Naar bed om \_\_\_\_\_ uur.  
Opgestaan om \_\_\_\_\_ uur.  
Hoeveel keer wakker geweest? \_\_\_\_\_ keer.  
In totaal geslapen \_\_\_\_\_ uur.

## Slaapsignalen bij je kleintje

### Zo herken je of je kind slaap heeft:

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



*Breng je kind naar bed, het kan nu makkelijk gaan slapen.*

### 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 zal niet snel gaan slapen. Probeer dit moment vóór te zijn.*

## Checklist om lekker te slapen!

- Een donkere slaapkamer.
- Een rustige slaapkamer.
- Een veilige slaapkamer.
- Een slaapkamer die niet te warm is (maximaal 18 graden).
- Elke dag op dezelfde tijd naar bed, ook in het weekend.
- Geen wilde spelletjes of sport vanaf een uur voor het slapengaan.
- Geen beeldscherm vanaf een uur voor het slapengaan.
- Geen harde muziek of hard praten als je kind op bed ligt.
- Ventilieer de kamer. Zet een klein raampje, een rooster of de deur open.

## 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.

**...je kind het voelt als je gestrest bent?** En dat het daarom soms slechter slaapt?

**...je kind veel daglicht nodig heeft?** Veel buiten zijn zorgt ervoor dat je kind beter slaapt.

**...een drukke slaapkamer** met veel speelgoed en kleuren kan zorgen voor een slechte slaap?

**...een televisie, computer, telefoon of gameconsole** op de slaapkamer geen goed idee is?

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



## 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 -> papa of mama leest een kort verhaaltje voor -> kind zegt 'welterusten en tot morgen' tegen de knuffels -> mama en papa zeggen welterusten en tot morgen -> kind gaat slapen.*

Wat is jullie ritueel?

---

---

---

---



## Pubers en slaap

In de puberteit verandert er veel in het lichaam van je kind. Ook de slaap verandert. Het moment dat je puber slaap krijgt en naar bed wil schuift twee à drie uur op. Maar hij of zij heeft nog wel negen uur slaap nodig! Je krijgt je kind 's morgens dus moeilijk wakker.

### Wist je dat

...een slaapprobleem pas echt een probleem is als het langer dan zes weken duurt? De huisarts, de JGZ of slaapoefentherapeut kan dan eventueel helpen.

### Tips om toch goed te slapen:

1. Op tijd naar bed gaan.
2. Met warme handen en voeten slaap je sneller in.
3. Luister voor het slapengaan naar rustige muziek of doe een ontspanningsoefening.
4. Geen telefoon of ander scherm bekijken een uur voor het slapengaan.
5. Geen fel licht in de avond, maar schemerlicht. Daar word je slaperig van.
6. Veel licht in de ochtend. Daar word je goed wakker van.
7. Geen dutjes doen overdag.
8. Geen cafeïne en energiedrankjes.
9. Gebruik geen slaappillen, die verstoren de natuurlijke slaap.

## Zo word je rustig voordat je gaat slapen

Kan je kind niet slapen door stress, een verjaardag, feest, eng verhaal of spannende film? Zorg dat je kind rustig wordt in de uren voor het naar bed gaan.

Tips

1. Praat met je kind en neem de stress weg.
2. Doe een rustgevende oefening. Doe etherische olie op een doekje en laat je kind eraan ruiken. Lavendel is rustgevend.
3. Masseer je kind op een rustige manier.
4. Luister rustige muziek of lees een slaapverhaaltje (voor).



## Oefening om rustig te worden

### De appelboom

*Ga stevig op je twee benen staan en sluit je ogen.*

*Je armen hangen slap langs je lichaam. Je bent een appelboom.*

*Voel hoe uit je voeten de wortels van de boom naar beneden in de aarde groeien.*

*Voel je benen, je billen, je buik en je rug.*

*Ze zijn sterk, ze zijn de stam van de boom.*

*Je armen zijn de takken van de boom.*

*Ze hangen slap en hebben eten nodig.*

*Voel hoe het eten uit de aarde door de wortels en de stam naar de takken gaat.*

*Je armen gaan de lucht in.*

*De takken bewegen zachtjes in de wind.*

*Je handen zijn de blaadjes.*

*Ook die bewegen zachtjes in de wind.*

*De wind gaat liggen, de boom staat stil.*

*Voel hoe er tussen de blaadjes in je handen een appel groeit.*

*Pak de appel vast en breng hem naar je mond. Hap.*

*Laat je armen weer langs de stam hangen,*

*de je ogen open en schud je benen.*

*We zijn klaar.*

## Handige websites

Algemeen:

- [www.jongjgz.nl/opgroei-info](http://www.jongjgz.nl/opgroei-info)
- [www.hersenstichting.nl/slapen](http://www.hersenstichting.nl/slapen)
- [www.slaapoefentherapie.nl](http://www.slaapoefentherapie.nl)

Voor baby's en jonge kinderen:

- [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

Doe de slaapttest voor veilig slapen.

Voor pubers:

- [www.chargeyourbrainzzz.nl](http://www.chargeyourbrainzzz.nl)