

Ik wil nog niet naar bed!

Lieke van zeven jaar wordt naar bed gebracht. Eenmaal boven zegt ze; "Maar ik wil nog niet naar bed en ik ben nog niet moe". Toch brengt moeder Lieke naar bed. Na 5 minuten komt Lieke weer uit bed. "Ik kan echt niet slapen". Moeder brengt Lieke weer terug naar bed. Ook daarna komt Lieke weer uit bed. Dit houdt ze vol tot 11 uur en valt daarna in slaap. S 'ochtends moet Lieke wakker gemaakt worden en ze is de rest van de dag prikkelbaar en geïrriteerd. Herkenbaar?

Heel wat kinderen hebben een periode dat ze niet goed slapen. In de meeste gevallen gaat dit vanzelf weer over.

Als dit lange tijd aanhoudt dan kunnen u en uw kind daar veel last van hebben. Ook voor het hele gezin kan dit veel stress opleveren.

Slaapbehoefte

Goed slapen houdt je kind gezond. Kinderen groeien het hardst als ze slapen. De behoefte aan slaap verschilt van kind tot kind en is afhankelijk van de leeftijd. Er is wel een richtlijn te geven: als uw kind 's morgens spontaan en uitgerust wakker wordt en binnen een half uur na het opstaan trek krijgt in een ontbijt dan verwacht je dat uw kind voldoende slaapt. Is uw kind hangerig, sloom of prikkelbaar dan kan dat mogelijk duiden op een slaapttekort. Slaapttekort kan zich ook soms uitten in hyperactief gedrag.

Slaapproblemen

Er kunnen verschillende slaapproblemen zijn:

- Uw kind wil niet naar bed

Kinderen die uit zichzelf naar bed gaan zijn vaak een uitzondering. Naar bed gaan betekent afscheid. Probeer uw kind elke avond op een zelfde volgorde naar bed te brengen. Sommige kinderen vinden het prettig om een klein lampje aan te hebben of de deur open te laten. Probeer zelf duidelijk en rustig te blijven wanneer uw kind echt naar bed moet.

- Uw kind slaapt niet in

Is er een oorzaak waarom uw kind niet inslaapt? Is er te veel licht? Lawaai van buiten? Of gaat uw kind te vroeg naar bed?

Het kan ook zijn dat uw kind zich niet veilig voelt of dat hij/zij ergens over piekert. Is er die dag iets geweest op school of thuis waar uw kind over in kan zitten? Het is goed om samen de dag door te nemen. Een leuke boekentip hierbij is het boek: "Slaapklets".

- Uw kind slaapt niet door

Dat uw kind niet doorslaapt kan allerlei oorzaken hebben. Moet uw kind plassen, dorst of heeft hij/zij gedroomd? Na een nachtmerrie kan het ook zijn dat uw kind moeilijk inslaapt. Stel uw kind gerust. Sommige kinderen liggen over van alles na te denken. Probeer te praten met uw kind over de dingen die hem/haar dwarszitten.

Nachtmerries, nachtangsten en slaapwandelen

Er is een duidelijk verschil tussen nachtmerries en nachtangsten. Na een nachtmerrie is een kind vaak wakker (of goed wakker te maken) en kan uw kind zich herinneren waar de droom over ging. Bij Nachtangsten gilt uw kind van angst en is niet wakker te krijgen. De volgende dag herinnert u kind zich niets meer. Slaapwandelen is een normaal verschijnsel. Het is belangrijk dat u er voor

Tips:

- Probeer regelmatige bedtijden aan te houden.
- Rustig en vast bedritueel
- Zorg voor een comfortabele slaapkamer. (temperatuur tussen 16-18 graden, digitale apparatuur uit de kamer, eventueel een lampje, donkere kamer)
- Liever geen cafeïne houdende dranken voordat uw kind naar bed gaat.
- Laat uw kind iedere dag buiten spelen, zodat je kind voldoende beweegt en daglicht krijgt.
- Slaapdagboek: dit kan een hulpmiddel zijn om de oorzaak te vinden. Noteer bedtijd, moment van inslapen, het s 'nachts wakker worden, wel of niet doorslapen en wat u heeft gedaan. Bijzondere gebeurtenissen van de dag kunt u ook noteren.

zorgt dat uw kind zich niet bezeert of gevaarlijke dingen kan doen (traphekje dicht, voordeur op slot, slaapkamerramen sluiten).

Digitale wereld

In deze tijd maken veel kinderen gebruik van een computer, laptop, tablet of mobiele telefoon. Dit is natuurlijk leerzaam en leuk voor uw kind. Het gebruik van deze apparatuur kan wel invloed hebben op het slapen van uw kind. Het is goed om voor het slapen gaan geen digitale apparatuur meer te gebruiken. Doe alle digitale apparatuur 1,5 uur voor bedtijd uit voor uw kind. Het (blauwe) licht dat het scherm geeft zorgt ervoor dat uw kind pas later dan normaal slaperig wordt en zorgt ervoor dat je onrustiger slaapt en vaker wakker wordt tussendoor.

Boekentip:

Slaapklets! Auteur Michal Jansen

Bronnen:

Richtlijn gezonde slaap en slaapproblemen NCJ

Meer informatie:

Kijk ook voor meer informatie over slapen op www.opvoeden.nl