

Slapen

Een goede nachtrust is belangrijk, maar hoeveel slaapbehoefte een kind heeft, verschilt van kind tot kind. Voor kinderen ligt het gemiddelde tussen 11 á 12 uur. Niet alle kinderen hebben evenveel slaap nodig. Als je kind overdag lekker fit is en voldoende energie heeft voor de dagelijkse activiteiten zal hij/zij voldoende geslapen hebben. Maar soms komt het voor dat kinderen slaapproblemen hebben. Dit is meestal tijdelijk.

Inslapen

Het grootste 'normale' slaapprobleem is inslapen (afscheid nemen van de dag). Je kunt een kind niet dwingen om te slapen, maar wel helpen te leren om zelfstandig in slaap te vallen. Door te zorgen voor betere omstandigheden die het inslapen bevorderen. Misschien heeft jouw kind minder slaap nodig. Als blijkt dat hij/zij overdag toch fit is, kan je het proberen om hem/haar een half uur later naar bed te laten gaan. Helpt dit niet dan kan je beter de tijd aanhouden die hij/zij gewend was.

Kinderen hebben een goede nachtrust nodig zodat ze voldoende energie hebben voor de activiteiten van de volgende dag. Het ontwikkelen van een gezond en zelfstandig slaappatroon is dan ook een belangrijk doel.

Eén op de drie kinderen onder de vijf jaar heeft problemen met inslapen of doorslapen. Ze treuzelen bij het naar bed gaan, huilen nadat ze naar bed zijn gebracht, worden midden in de nacht wakker en komen uit bed, of willen niet in hun eigen bed slapen.

Tip 1

Zorg voor een prettige slaapplek. De kamer van je kind moet goed geventileerd zijn en een constante temperatuur hebben. Gebruik een nachtlampje als je kind bang is in het donker.

Tip 2

Stel een vaste bedtijd in. Een veel voorkomende bedtijd voor peuters is 19:00. Maar alles tussen 18:30 en 20:00 is ook aanvaardbaar.

Tip 3

Stel een slaapritueel in en leg dit aan je kind uit. Bijvoorbeeld:

- Naar de wc
- Tandenvoetsen
- Welterusten zeggen
- Naar bed op een vast tijdstip
- Rustig zijn in de slaapkamer (dus niet roepen)
- Tot de ochtend in je eigen bed blijven liggen

Tip 4

Vertel je kind ongeveer een half uur van tevoren dat hij/zij naar bed moet. Rust en ontspanning zijn belangrijk om goed in te kunnen slapen. Het is daarom voor je kind beter om een uur voor bedtijd rustig aan te doen (geen wilde spelletjes of wilde tv-beelden).

Tip 5

Breng je kind naar bed en loop de stappen van het slaapritueel na. Als je kind op tijd in bed ligt kun je een verhaaltje voorlezen of wat liedjes zingen. Als je klaar bent om weg te gaan, zeg dan welterusten en vertrek onmiddellijk. Negeer alle vragen en gezeur.

Tip 6

Als je kind bij je vertrek gaat huilen, reageer dan niet meteen. Kom na vijf minuten terug en stel je kind gerust. Ga na één minuut weer weg. Breidt de tijd tussen je bezoeken geleidelijk uit. Wacht steeds twee minuten langer dan de vorige keer. Wanneer je kind rustig wordt, stop dan met kijken.

Tip 7

Prijs je kind de volgende ochtend voor het goed uitvoeren van het slaapritueel. Een gedragskaart met stickers of stempels kan je kind extra motiveren om rustig in bed te blijven.

