

# Slapen

## HOEVEEL SLAAP HEB JE NODIG?

De slaapbehoefte is per kind en per leeftijd verschillend.

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

## SLAAPDAGBOEKJE

### Dag 1

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

### Dag 2

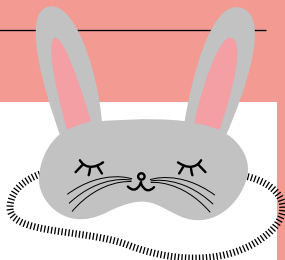
Naar bed om \_\_\_\_ uur.  
 Opgestaan om \_\_\_\_ uur.  
 Hoe vaak wakker geweest? \_\_\_\_ keer.  
 In totaal geslapen \_\_\_\_ uur.

### Dag 3

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

### Dag 4

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



## SLAAPSIGNALEN BIJ JE KIND

### 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 lekker 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.

## CHECKLIST OM LEKKER TE SLAPEN!

- Een donkere slaapkamer.
- Een rustige slaapkamer.
- Een veilige slaapkamer.
- Een slaapkamer die niet te warm is (18 graden).
- Elke dag dezelfde tijd naar bed, ook in het weekend.
- Doe een uur voor het slapengaan lekker rustig.
- Van donker of schemerlicht krijg je slaap. Het licht van schermpjes houdt je wakker.
- Ligt je kind op bed? Maak het stil in huis.
- Ventileer de slaapkamer. Zet een klein raampje open, een rooster of de deur.
- Luister voor het slapengaan naar rustige muziek of doe een ontspanningsoefening.
- Gebruik geen slaappillen of melatonine. Het verstoort de natuurlijke slaap.
- Met warme handen en voeten slaapt je kind sneller in.



## LEKKER SLAPEN DOOR EEN SLAAPRITUEEL

### 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.

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

### 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 2 à 3 uur op. Maar je puber heeft nog wel 9 uur slaap nodig! Je krijgt je kind dus 's morgens moeilijk wakker.

### Tips voor de puberslaap:

1. Dagelijks veel buiten zijn en bewegen zorgt voor een goede slaap.
2. Laat de schermpjes buiten de slaapkamer.
3. Maak afspraken met je puber. Dat heeft je kind nodig.
4. Met veel licht in de ochtend wordt je puber goed wakker.
5. Plan overdag een piekerkwartier om met je kind dingen te bespreken die dwarszitten. Piekeren is de nummer 1 reden van slecht slapen bij pubers.
6. Zorg dat je kind een goede planning heeft voor het maken van huiswerk en dit niet na bedtijd nog hoeft te doen.

### Wist je dat...

een slaapprobleem pas echt een probleem is als het langer dan 6 weken duurt. Heb je hulp nodig? Neem contact op met de jeugdverpleegkundige, jeugdarts of je huisarts.



## 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 afleiding (bijv. veel spullen of lawaai) 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.

## ZO WORDT JE RUSTIG VOORDAT JE GAAT SLAPEN

Het is niet raar als je kind moeite heeft met inslapen vlak voor een verjaardag, of als er iets spannends gebeurt. Probeer je kind tot rust te brengen voor het naar bed gaat.



### TIPS!

1. Praat met je kind en neem de stress weg.
2. Doe een rustgevende oefening. Een ademhalingsoefening kan goed helpen (bijvoorbeeld door een knuffel op de buik te leggen waarbij de buik zichtbaar omhoog en omlaag gaat tijdens het ademen).
3. Masseer je kind op een rustige manier.
4. Luister rustige muziek of lees een slaapverhaaltje (voor).



## 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)
- Kijk de filmpjes op [www.gezondeleefstijlopschool.nl/jong-lekker-fit-activiteiten](http://www.gezondeleefstijlopschool.nl/jong-lekker-fit-activiteiten)



**SAMEN  
MAKEN WE  
GEZOND  
GEWOON.**