

'Mijn kind slaapt slecht'

Slapen is belangrijk voor de ontwikkeling van een kind. Tijdens hun slaap verwerken kinderen de dingen van de dag en doen ze weer nieuwe energie op. Bij baby's ontwikkelen de hersenen zich verder tijdens het slapen.

Slaapt uw kind slecht of komt het steeds uit bed? Er kunnen allerlei oorzaken zijn, waardoor kinderen niet in slaap vallen of onrustig slapen.

Middagslaapje

Het ene kind heeft bijvoorbeeld meer slaap nodig dan het andere kind. Naarmate een kind ouder wordt, heeft het ook minder slaap nodig. Als een kind een lang middagslaapje heeft gehad, kan het zijn dat hij daardoor 's avonds minder vlug in slaap valt. Misschien kan uw kind het middagslaapje al overslaan.

Veilig gevoel

Ook een drukke dag, ziek zijn, een verjaardag of een andere spannende gebeurtenis kunnen invloed hebben op het slaappgedrag van een kind. Het is daarnaast belangrijk dat een kind zich veilig en op zijn gemak voelt in zijn slaapkamer. Een rustige omgeving is voor uw kind prettig om in slaap te vallen. Als er overdag weinig regelmaat is geweest, is het voor een kind ook moeilijk om dan wel op een bepaalde tijd

te moeten gaan slapen. Een vaste volgorde overdag en ook bij het naar bed gaan, geeft een kind een veilig gevoel. Kinderangsten spelen ook een rol bij het slapen. In elke leeftijdsfase van kinderen kunnen ze bepaalde angsten hebben. Ze zijn dan bijvoorbeeld bang in het donker, voor harde geluiden of bang om alleen te zijn.

Een aantal tips om je kind lekker te laten slapen:

- Geef je kind overdag veel positieve aandacht.
- Breng structuur of regelmaat aan in de dag. Als er overdag weinig regelmaat is, dan lukt dat 's avonds/'s nachts ook niet zo goed.
- Gebruik een vast ritme/ volgorde bij het slapen gaan.
- Laat je kind de dag rustig afbouwen. Lees samen een boekje bijvoorbeeld, waarmee je de dag rustig afsluit.
- Zorg dat je kind zich veilig voelt in zijn kamer om te gaan slapen.
- Zorg voor een nachtlampje als je kind 'donker' eng vindt en/of laat de slaapkamer



Mirjam Blom, opvoedconsulente

deur een stukje open.

- Blijf nog even in de buurt als je kind in bed ligt.
- Is je kind ergens bang voor? Neem zijn angst dan serieus en praat er samen over.

Kom voor meer informatie even langs bij het opvoedpunt!

Op de volgende dagen ben ik aanwezig:
Dinsdag 08.30 - 17.00 uur
Woensdag 08.30 - 12.30 uur
Donderdag 13.00 - 17.00 uur



Centrum voor Jeugd en Gezin
Kralingen-Crooswijk, Crooswijksestraat 115, 3034 AG Rotterdam, 010-4444608, www.cjgrijnmond.nl