

Slaapproblemen bij peuters

Deze folder is samengesteld door het centrum voor slaapgeneeskunde in Hengelo (afdeling kindergeneeskunde) en geeft informatie en tips over slaapproblemen bij peuters. Ouders kunnen op verschillende manieren invloed uitoefenen op de slaapproblemen van hun kind. Zij zijn de eersten die hun kind kunnen helpen bij het overwinnen van de slaapproblemen, bijvoorbeeld door te zorgen voor een vast slaapritueel, door hun kind gerust te stellen en ervoor te zorgen dat "thuis" een veilige plek is om te zijn.

Onder slaapproblemen/stoornissen wordt verstaan

- Licht slapen (van elk geluid wakker worden).
- Problemen met naar bed gaan.
- 's Nachts lang wakker liggen.
- Interventie van een ouder nodig.
- Klachten overdag (o.a. moeheid, gedragsproblemen).
- Combinatie van bovenstaand.

Veel slaapproblemen hebben een dagoorzaak. Te denken valt aan spannende situaties, de komst van een broertje/zusje, verdriet of spanningen of een onduidelijke dagindeling. Daarom hebben een aantal adviezen betrekking op de dag. Kinderen slapen 's nachts rustiger als er overdag meer duidelijkheid en structuur is.

Tips voor overdag

- Beloon positief gedrag. Geef complimentjes. Wanneer uw kind op een positieve manier aandacht krijgt, hoeft hij dit niet op een negatieve manier te vragen.
- Probeer ongewenst gedrag te negeren.
- Zeg duidelijk 'nee' bij gedrag dat niet genegeerd kan worden.
- Maak een duidelijke dagindeling, dit geeft houvast voor u en uw kind.
- Beperk de indrukken en prikkels die uw kind moet verwerken. Denk aan drukke spelletjes, veel lawaai en drukte en veel verschillende activiteiten.

Tips voor 's avonds/'s nachts

- Maak voor het slapen gaan gebruik van een bedritueel: pyjama aan/ tanden poetsen/ voorlezen/knuffelen. Doe dit iedere avond zodat het ritueel herkenbaar is.
- Maak gebruik van attributen die uw kind de hele nacht gezelschap houden. Denk aan een knuffelbeer, een mobile, een poster bij het bed. U bent degene die deze attributen kiest, niet uw kind.
- Vertel bij het naar bed brengen rustig en beslist over uw nieuwe aanpak.
- Ga niet meteen naar uw kind toe als het huilt, wacht vijf minuten.
- Luister goed naar het huilen, hoe het klinkt, of er pauzes vallen en of deze langer duren. Valt er een pauze, laat dan de vijf minuten weer opnieuw ingaan. Anders doorbreekt u de eigen manier van in slaap vallen van uw kind.
- Als uw kind uit bed komt, brengt u hem zonder woorden resoluut weer terug.
- Vertel dat u ieder kwartier even komt kijken.
- Ga niet naar uw kind toe als u zich boos voelt.
- Houd vol: gedrag dat al een tijd bestaat, is niet zomaar afgeleerd.
- Begin met de nieuwe aanpak in het weekend en licht eventueel de burens in.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTInfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTInfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Tot slot

Deze folder betreft een algemene voorlichting en is bedoeld als extra informatie naast het gesprek met uw behandelend specialist. Bijzondere omstandigheden kunnen tot wijzigingen aanleiding geven. Dit zal altijd door uw behandelend specialist aan u kenbaar gemaakt worden.