

Slaapproblemen bij kinderen 6 – 18 maanden

Deze folder is samengesteld door het slaapcentrum in Hengelo (afdeling kindergeneeskunde) en geeft tips over slaapproblemen bij kinderen. Ouders kunnen verschillende rollen spelen met betrekking tot 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 slaapritueel, door hun kind gerust te stellen en ervoor te zorgen dat "thuis" een veilige plek is om te zijn.

Slaapproblemen en slaapstoornissen

Onder slaapproblemen en slaapstoornissen wordt het volgende 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 bovenstaande punten.

Veel slaapproblemen hebben een dag oorzaak. 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

- 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.

Het slaapplan

Het doel hiervan is dat uw zoon/dochter leert zelf in slaap te vallen door middel van een vast ritueel rondom het slapen gaan. Met dit praktisch slaapplan kan al begonnen worden als een kind nog heel jong is. Samen gaan we zoeken naar de balans tussen oppakken om te troosten en uw kind de kans geven om zelf in slaap te vallen.

Een kind mag best even huilen of boos zijn bij het naar bed gaan. Veel kinderen hebben een zogenoemd "inslaaphuiltje". Ook zijn er kinderen die de overgang van de ene slaapcyclus in de andere wat moeilijk kunnen maken en zich dan even melden. Geef uw kind de kans om zelf in slaap te vallen (vraag de medisch pedagogisch zorgverlener rustig om meer informatie over deze slaapcycli).

Zorg dat een kind elke dag om dezelfde tijd naar bed gaat en opstaat. Een kind dat gewend is uit zichzelf in slaap te vallen voldoet aan zijn eigen slaapbehoefte en wordt uitgerust wakker. Zoals gezegd kunnen kinderen soms 5-10 minuten huilen of jengelen, om vervolgens van het ene op het andere moment in slaap te vallen. Zorg voor een herkenbaar bedritueel rondom het naar bed gaan.

Het slaapplan stap voor stap

Heel belangrijk voor een kind is dat elke verzorger hem op dezelfde manier benadert en troost. Verschillende manieren zorgen voor verwarring bij uw kind.

- Benoem duidelijk aan uw kind dat het bedtijd is;
- Maak voor het slapen gaan gebruik van een vast 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.

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

Wat te doen als uw kind huilt bij het naar bed brengen, of tussentijds wakker wordt?

- Ga niet meteen naar uw kind toe als het huilt, wacht 5 minuten. Zorg dat u zelf rustig en ontspannen bent, uw kind voelt uw stemming haarfijn aan;
- Luister goed naar het huilen, hoe het klinkt, of er pauzes vallen en of deze langer duren. Valt er een pauze, laat dan de 5 minuten weer opnieuw ingaan. Anders doorbreekt u de eigen manier van in slaap vallen van uw kind;
- Probeer uw kind in bed te troosten. Bied bij jonge kinderen begrenzing aan (één hand op het hoofd, één hand op de buik) en biedt eventueel een speentje/knuffel aan;
- Praat even rustig tegen uw kind, laat hem weten dat er iemand is om voor hem te zorgen. Vermijd te veel oogcontact;
- Verlaat vervolgens weer de kamer, ook als uw kind nog huilt;
- De "procedure" wordt 4 á 5 keer gevolgd. Lukt het uw kind niet om in slaap te vallen, haal hem dan uit bed om te troosten. Hierbij is het belangrijk om in de slaapkamer van uw kind te blijven.
- Begin de "procedure" van voor af aan zodra uw kind weer rustig is en in slaap lijkt te vallen (let op de vermoeidheidssignalen)
- Als uw kind uit bed komt, brengt u hem zonder woorden resoluut weer terug naar bed;
- Veel kinderen laten een verergering zien in de tweede of derde nacht. Dit kan zich zelfs uiten in krijsen of braken. Maakt u zich geen zorgen, dit hoort erbij;
- Houd vol: gedrag dat al een tijd bestaat, is niet zomaar afgeleerd.

Het doel is dat uw kind zelf leert in slaap te vallen, maar wel met dat vertrouwen, dat er iemand is om voor hem te zorgen en dat hij niet in de steek gelaten wordt.

Deze aanpak kost een paar dagen veel tijd en energie van u als ouder. Schroom niet om vragen te stellen indien u die heeft na het lezen van deze folder. Ons team staat graag klaar om u te ondersteunen.

Tot slot

Deze folder betreft een algemene voorlichting en is bedoelt 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.

Check het dossier van uw kind op MijnZgt

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van het medisch dossier van uw kind inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij hebben klaargezet. Zie voor meer informatie de folder '[MijnZGT machtiging voor ouders](#)'.