

Slaaptips voor kinderen

Inleiding

De volgende aanbevelingen kunnen helpen uw kind zo goed mogelijk in- en door te laten slapen.

Slaapschema

Zorg dat uw kind elke dag om dezelfde tijd naar bed gaat en opstaat. Het is verstandig dat de bedtijden van dag tot dag niet meer dan een uur verschillen tussen schooldagen en vrije dagen. Probeer uw kind op tijd naar bed te laten gaan zodat hij/zij voldoende slaap krijgt.

Bedritueel

Het is belangrijk om een bedritueel gedurende 20-30 min te hebben, dat elke dag hetzelfde is. Dit ritueel omvat rustige activiteiten, zoals een boek lezen of de dag doornemen op de slaapkamer.

Slaapkamer

Deze behoort comfortabel, stil en donker te zijn. Een nachtlampje mag, omdat een zeer donkere kamer beangstigend kan zijn voor sommige kinderen. Uw kind slaapt het beste in een koele kamer (minder dan 23 graden Celsius). Vermijd de slaapkamer als strafplek, omdat de slaapkamer een aangename plek behoort te zijn.

Snack

Zorg dat uw kind niet hongerig naar bed gaat. U kunt een lichte snack geven (zoals een stuk fruit). Zware maaltijden één à twee uur voor het slapen gaan, stoort de slaap.

Cafeïne

Vermijd cafeïne bij uw kind drie à vier uur voor het slapen gaan. Het beste is om cafeïne helemaal te vermijden. Cafeïne zit in cola, energiedrankjes, koffie, ice tea, thee en chocolade.

Avondactiviteiten

Het is belangrijk dat het uur voor het slapen gaan rustig verloopt. Uw kind kan dan beter niet nog buitenspelen en geen actieve spellen of stimulerende activiteiten zoals computerspelletjes doen.

Televisie

Houd de TV uit de slaapkamer van uw kind. Kinderen kunnen de slechte gewoonte ontwikkelen om de TV "nodig" te hebben om in slaap te vallen. Het is dan ook lastig controle te houden over het kijkgedrag van uw kind. Houd alle andere elektronische apparatuur zoals computers, mobiele telefoons en computerspelletjes buiten de slaapkamer.

Middagslaapjes

Middagslaapjes en dutjes moeten worden aangepast aan de leeftijd en ontwikkelingsfase van uw kind. Vermijd lange of te veel dutjes, omdat te veel slaap overdag kan resulteren in te weinig slaap 's nachts.

Sporten en bewegen

Zorg dat uw kind elke dag buiten komt en dagelijks voldoende beweegt.

Bron: Mindell JA & Owens JA (2010) A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems, 2nd ed.

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